

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).17
УДК:796.015.1

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

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ КУРСАНТІВ-ЖІНОК У ПРОЦЕСІ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З БОРОТЬБИ ДЗЮДО У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ МВС УКРАЇНИ

Котов С. М. Фізична підготовленість курсантів-жінок у процесі секційних занять з боротьби дзюдо у закладах вищої освіти МВС України. Протягом останніх років підвищується зацікавленість жінок до отримання освіти та роботи в системі МВС України. У зв'язку із цим зростає зацікавленість науковців до пошуку ефективних методик фізичної підготовки курсантів-жінок у закладах вищої освіти МВС України. Секційна робота з різних видів спорту, зокрема, з боротьби дзюдо, є ефективним позанавчальним засобом підвищення рівня рухових здібностей здобувачів у закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання. Метою роботи було дослідити зміни показників фізичної підготовленості курсантів-жінок під впливом секційних тренувань з боротьби дзюдо у навчальному році. Встановлено, що секційні заняття з дзюдо є ефективним позанавчальним засобом розвитку рухових здібностей (силових, швидкісних та координаційних здібностей, витривалості та гнучкості) у курсантів-жінок. Також секційні заняття з дзюдо сприяють більш ефективному оволодінню здобувачками вищої освіти тактикою самозахисту.

Ключові слова: заклади вищої освіти, курсанти-жінки, рухові здібності, секційна робота, боротьба дзюдо.

Kotov S. M. Physical preparedness of female cadets in the process of sectional work in judo wrestling in the institutions of higher education of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine. Significant number of women want to study in the higher education institutions and work in the system of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine. The training of female cadets with a high level of development of motor skills is an important task in higher education institutions of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine. The authors of scientific and methodological works note that the sectional training in various sports (in particular, judo wrestling) is one of the effective ways to optimize the process of the training of the cadets in the higher education institutions with the specific learning conditions. We conducted a study of the indicators of the preparedness of the cadets-women 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 judo wrestling section. The results show that the traditional curriculum of the discipline "Special Physical Training" effectively contributes to the improvement of the physical preparedness (strength and speed qualities, coordination, endurance, flexibility). Judo wrestling classes are an effective mean of the extracurricular activities of the cadets-women. They help to increase their physical fitness characteristics. They also help to learn self-defense tactics of law enforcement officers.

Key words: higher education institutions, female cadets, physical preparedness, section work, judo wrestling.

Постановка проблеми. Процес підготовки у закладах вищої освіти МВС України спрямований на формування у здобувачів та здобувачок важливих фахових компетентностей, необхідних у професійній діяльності. До них належать, зокрема, такі: здатність забезпечувати законність та правопорядок, безпеку особистості, суспільства, держави шляхом застосування поліцейських заходів примусу (фізичного впливу та спеціальних засобів) в межах виконання своїх посадових обов'язків; здатність у передбачених законом випадках застосовувати засоби фізичного впливу, спеціальні засоби та вогнепальну зброю, тактичні прийоми під час службової діяльності в разі отримання інформації чи безпосереднього виявлення ознак правопорушення перебуваючи на місці події та в інших службових ситуаціях. Необхідною передумовою формування важливих фахових компетентностей майбутніх правоохоронців є високий рівень розвитку рухових здібностей. Це обумовлює актуальність пошуку ефективних шляхів оптимізації процесу фізичної підготовки у ЗВО МВС України, в тому числі з використанням секційної роботи з різних видів спорту.

Аналіз літературних джерел. Останнім часом збільшується кількість жінок, які прагнуть здобувати освіту та працювати в системі МВС України. Фахівці зазначають, що високий рівень фізичної підготовленості майбутніх офіцерів-жінок Національної поліції тісно пов'язаний із ефективністю службової діяльності та успішністю навчання курсанток закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання МВС України. Також акцентується увага на необхідності підвищення рівня фізичної підготовленості майбутніх офіцерів-жінок протягом навчання, що сприятиме підвищенню рівня спеціальної підготовленості курсанток, якості освітнього процесу й покращенню виконання службових завдань [5].

Залучення здобувачів до секційної роботи у ЗВО зі специфічними умовами навчання фахівці розглядають як один із ефективних шляхів оптимізації їхньої фізичної підготовки [4, 7]. Низку досліджень присвячено вивченню впливу секційних занять з різних видів спорту на показники фізичної підготовленості. Фахівці [5, 6] відзначають позитивний вплив тренувань з гирьового спорту на важливі показники фізичної підготовленості майбутніх правоохоронців. У роботі [10] встановлено, що у курсантів, які окрім занять зі "Спеціальної фізичної підготовки" займалися у секціях з ігрових видів спорту (футбол, волейбол), спостерігається достовірне покращення психофізіологічних характеристик (швидкості сенсомоторних реакцій). Фахівці зазначають ефективність секційної роботи з різновидів єдиноборств для підготовки курсантів. Доведено позитивний вплив на важливі

показники підготовленості курсантів тренувань з джиу-джитсу [3]. Тренування з кікбоксингу також застосовується як ефективний засіб покращення рівня розвитку рухових здібностей майбутніх правоохоронців як чоловіків, так і жінок [2, 11]. Боротьба дзюдо [8] також розглядаються фахівцями як ефективний шлях вдосконалення важливих показників підготовленості правоохоронців.

Ми вважаємо актуальним продовжити даний напрямок наукових досліджень та вивчити показники розвитку рухових здібностей, важливих для майбутніх офіцерів-жінок, під впливом секційних тренувань з боротьби дзюдо.

Метою роботи було дослідити показники підготовленості курсантів-жінок у процесі занять "Спеціальною фізичною підготовкою" та секційних занять з боротьби дзюдо.

В роботі використовувалися такі методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури; педагогічні спостереження; педагогічні випробування (тестування); методи математичної статистики. У процесі дослідження підготовленість курсанток оцінювалася за тестами відповідно до "Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України" [1]: біг 100 м, біг 1000 м, комплексна силова вправа, рівень володіння тактикою самозахисту. Також застосовувалися тести оцінювання координаційних здібностей та гнучкості [9]: тест рівноваги "Фламінго", тест Копилова (координованість рухів руками), нахил тулуба вперед з положення сидячи, які, на наш погляд, є важливими для ефективного володіння заходами фізичного впливу майбутніми правоохоронцями. Дослідження проводилося серед курсанток другого року навчання (здобувачок освітнього ступеня "Бакалавр", які навчаються за спеціальністю "Правоохоронна діяльність"). Перша група досліджених (25 жінок) відвідувала практичні заняття з навчальної дисципліни "Спеціальна фізична підготовка", не приймаючи участі у секційній роботі. Курсантки другої дослідженої групи (16 жінок) додатково до занять зі "Спеціальної фізичної підготовки" тренувалися у секції з боротьби дзюдо.

Виклад основного матеріалу дослідження. Отримані результати тестування курсантів-жінок, свідчать що під впливом традиційних засобів та методів, які застосовуються у освітньому процесі з навчальної дисципліни "Спеціальна фізична підготовка", забезпечується достовірне підвищення ($p < 0,05$) фізичної підготовленості (витривалості, швидкісних та силових здібностей, оволодіння заходами фізичного впливу) (Таблиця 1).

Таблиця 1. Результати дослідження рухових здібностей курсантів-жінок

Тестова вправа	Група жінок	Початок навчального року		Закінчення навчального року		p
		X	σ	X	σ	
Біг на 100 м (с)	перша	15,0	0,5	14,9	0,4	$p < 0,05$
	друга	15,1	0,5	14,8	0,4	$p < 0,05$
Біг на 1000 м (хв., с)	перша	4,13	0,12	4,10	0,11	$p < 0,05$
	друга	4,14	0,13	4,09	0,12	$p < 0,05$
Комплексна силова вправа (разів за 1 хв.)	перша	42,8	2,7	46,2	2,8	$p < 0,05$
	друга	43,5	2,6	49,5	2,5	$p < 0,05$
Тест рівноваги "Фламінго" (разів)	перша	2,6	0,6	1,7	0,5	$p < 0,05$
	друга	2,4	0,8	1,0	0,0	$p < 0,05$
Тест Копилова (с)	перша	10,1	1,1	9,4	1,0	$p < 0,05$
	друга	10,0	1,0	8,1	0,4	$p < 0,05$
Нахил тулуба вперед із положення сидячи (см)	перша	13,0	1,5	13,6	1,4	$p < 0,05$
	друга	13,2	1,8	16,2	0,7	$p < 0,05$
Володіння тактикою самозахисту (бали)	перша	3,6	0,8	3,9	0,7	$p < 0,05$
	друга	3,7	0,7	4,7	0,5	$p < 0,05$

Курсанти-жінки, які протягом навчального року додатково займалися боротьбою дзюдо, продемонстрували більш високу здатність до виконання тестових вправ, передбачених "Положенням про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України". Аналіз досліджених показників розвитку координаційних здібностей курсантів-жінок, які додатково займалися у секції з боротьби дзюдо, свідчить про покращення ($p < 0,05$) від середнього та вище середнього рівня (на початку навчального року) до високого рівня (наприкінці навчального року) здатності до рівноваги та координованості рухів руками. Курсанти-жінки, які не були задіяні у секційній роботі, продемонстрували менш виражене покращення даних рухових здібностей. Аналогічні особливості спостерігаються стосовно розвитку гнучкості. Також у процесі проведення дослідження відмічений позитивний вплив секційних тренувань на ефективність оволодіння тактикою самозахисту.

Висновки. Секційна робота у закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання розглядається фахівцями як актуальний напрямок оптимізації процесу фізичної підготовки здобувачів. Секційні тренування з боротьби дзюдо для курсантів-жінок забезпечують ефективне покращення рівня розвитку рухових здібностей (силових, швидкісних, координаційних здібностей, витривалості та гнучкості) додатково до практичних занять, передбачених навчальним планом.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямі полягають у розробці рекомендацій щодо оптимізації фізичної підготовки курсантів-жінок у ЗВО МВС України на основі застосування секційної роботи, а також впровадженні в освітній процес засобів та методів боротьби дзюдо.

Література

1. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : наказ МВС України від 26 січня 2016 р. № 50. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16>
2. Вербовий В. П., Червоношапка М. О., Петрик І. І., Равлюк І. І., Смучок В. Є. Підготовленість здобувачів вищої освіти спеціальності "Правоохоронна діяльність" у процесі секційних занять єдиноборствами (на прикладі кікбоксингу) // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Випуск 11 (143). 2021. С.34-37. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-ps.series15.2021.11\(143\).08](https://doi.org/10.31392/NPU-ps.series15.2021.11(143).08)
3. Гінзбург І. Удосконалення спеціальної фізичної та функціональної підготовленості курсантів ЗВО засобами джиу-джитсу // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні

проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2022. № 10 (155). С. 48-51. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.10\(155\).12](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.10(155).12)

4. Долбишева Н. Г., Ведерніков В. А. Інноваційні підходи до вдосконалення фізичної та спеціальної підготовки майбутніх правоохоронців в системі ВНЗ МВС України // Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. № 1. С. 170–176. URL: <http://infiz.dp.ua/misc-documents/2016-01/2016-01-29.pdf>

5. Домініук М. М. Особливості навчання й службової діяльності у контексті спеціальної підготовленості майбутніх офіцерів-жінок Національної поліції України // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2022. № 5(150). С. 39-43. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.5\(150\).09](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.5(150).09)

6. Забора А. В., Сергієнко В. В. Гирьовий спорт як ефективний засіб фізичної та функціональної підготовки курсантів ХНУВС // Фізична культура, спорт та здоров'я : матеріали XVIII Міжнародної науково-практичної конференції. Харків, 2018. С. 14-16.

7. Захаріна Є., Захаріна А., Мартин П. Змістові аспекти професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх правоохоронців засобами оздоровчого фітнесу // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2022. № 2 (146). С. 39-43. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.2\(146\).09](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146).09)

8. Михайлов Р. В. Роль дзюдо у фізичній підготовці співробітників спеціальних структур (на прикладі офіцерів оперативно-тактичної ланки управління) // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2021. Вип. 10 (141). С. 78-84. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.10\(141\).18](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.10(141).18)

9. Сергієнко В. М. Контроль та оцінка рухових здібностей у процесі фізичного виховання : монографія. Суми : Сумський державний університет, 2014. 394 с.

10. Тьорло О. І., Червоношарпа М. О., Чичкан О. А., Костовський М. Г., Кмицяк М. В., Флуд О. В., Музика Б. Ю., Голодівський М. Ф. Психологічні характеристики здобувачів вищої освіти спеціальності "Правоохоронна діяльність" у процесі секційних занять ігровими видами спорту // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Випуск 10 (141). 2021. С. 105-130. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.10\(141\).28](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.10(141).28)

11. Тьорло О., Червоношарпа М., Шутка Г., Голубева О., Сопіла Ю., & Якимшин І. Кікбоксинг як ефективний засіб рухової активності курсантів-жінок закладів вищої освіти МВС України // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2022. № 5(150). С. 106-109.

Reference

1. Pro zatverdzhennia Polozhennia pro orhanizatsiiu sluzhbovoi pidhotovky pratsivnykiv Natsionalnoi politzii Ukrainy: nakaz MVS Ukrainy 26.01.2016 № 50, available at: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16>

2. Verbovyi, V. P., Chervonoshapka, M. O., Petryk, I. I., Ravliuk, I. I., Smuchok, V. Ye. (2021), "Pidhotovlenist zdobuvachiv vyshchoi osvity spetsialnosti "Pravookhoronna diialnist" u protsesi sektsiinykh zaniat yedynoborstvamy (na prykladi kikkobksynhu)", Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova, Vypusk 11 (143), S. 34-37, available at: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.11\(143\).08](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.11(143).08)

3. Hinzburh, I. (2022), "Udoskonalennia spetsialnoi fizychnoi ta funktsionalnoi pidhotovlenosti kursantiv ZVO zasobamy dzhyudzhitsu", Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seria 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). № 10 (155). S. 48-51, available at: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.10\(155\).12](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.10(155).12)

4. Dolbysheva, N.H., Vedernikov, V.A. (2016), "Innovatsiini pidkhody do vdoskonalennia fizychnoi ta spetsialnoi pidhotovky maibutnikh 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>

5. Dominiuk, M. M. (2022), "Osoblyvosti navchannia y sluzhbovoi diialnosti u konteksti spetsialnoi pidhotovlenosti maibutnikh ofitseriv-zhinok Natsionalnoi politzii Ukrainy", Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seria 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). 2022. № 5(150). S. 39-43, available at: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.5\(150\).09](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.5(150).09)

6. Zabora, A.V., Serhienko, 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, s. 14-16.

7. Zakharina, Ye., Zakharina, A., Martyn, P. (2022), "Zmistovi aspekty profesiino-prykadnoi fizychnoi pidhotovky maibutnikh pravookhorontsiv zasobamy ozdorovchoho fitnesu", Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. № 2 (146). S. 39-43, available at: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.2\(146\).09](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146).09)

8. 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. Seria № 15, Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (Fizychna kultura i sport), № 10(141), S. 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)

9. Serhienko, V. M. (2014), Kontrol ta otsinka rukhovyykh zdibnostei u protsesi fizychnoho vykhovannia. Sums'kyi derzhavnyi universytet, 394 s.

10. Torlo, O. I., Chervonoshapka, M. O., Chychkan, O. A., Kostovskiy, M. H., Kmytsiak, M. V., Flud, O. V., Muzyka, B. Yu., Holodivskiy, M. F. (2021), "Psykhofiziologichni kharakterystyky zdobuvachiv vyshchoi osvity spetsialnosti "Pravookhoronna diialnist" u protsesi sektsiinykh zaniat ihrovymy vydamy sportu", Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Vypusk 10 (141). S. 105-130, 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)

11. Torlo, O., Chervonoshapka, M., Shutka, H., Holubeva, O., Sopila, Yu., & Yakymyshyn, I. (2022), "Kibkoksynh yak efektyvnyi zasib rukhovoї aktyvnosti kursantiv-zhinok zakladiv vyshchoї osvity MVS Ukrainy", Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriya 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). № 5(150). S. 106-109, available at: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.5\(150\).22](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.5(150).22)

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).18
УДК 796011.3

Кошелева О.О.,
к.фіз.вих., доцент
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро
Великий Ю.М.,
аспірант
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро

ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ КУРСАНТІВ ЗВО ІЗ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

У статті проаналізовано мотиваційні пріоритети до занять фізичною культурою курсантів, які навчаються в Дніпропетровському державному університеті внутрішніх справ (ДДУВС) за спеціальністю «Право», з метою визначення шляхів удосконалення їх психофізичної підготовки до майбутньої професійної діяльності. Авторами досліджено переваги курсантів у виборі окремих видів спорту та фізкультурно-оздоровчих систем, визначено їх ставлення до різних форм організації занять фізичною культурою. В результаті проведеного дослідження встановлено низьку вмотивованість курсантів до занять фізичною культурою; визначено чинники, що впливають на формування мотивації здобувачів до занять фізичною культурою. На основі врахування зазначених факторів, авторами запропоновано шляхи вдосконалення психофізичної підготовки здобувачів вищої освіти ЗВО із специфічними умовами навчання до майбутньої професійної діяльності, які передбачають врахування мотиваційних пріоритетів курсантів у виборі видів рухової активності та форм організації занять, проведення індивідуального консультування викладачів щодо визначення оптимальних параметрів фізичних навантажень для кожного здобувача, створення сприятливого психологічного клімату під час проведення занять фізичною культурою.

Ключові слова: мотивація, курсанти, психофізична підготовка, рухова активність, професійна готовність.

Annotation. Elena Kosheleva, Veliky Yurii. Features of motivation of university cadets with specific learning conditions for physical education. The article analyzes the motivational priorities for physical education classes of cadets studying at the Dnipropetrovsk State University of Internal Affairs in the specialty "Law" in order to determine ways to improve their psychophysical preparation for future professional activity. As a result of the study, low motivation and involvement of cadets in physical education was established; The external and internal factors influencing the formation of motivation of applicants to engage in physical culture are determined.

The authors propose an experimental scheme for improving the physical training of higher education students with specific learning conditions, compiled on the basis of taking into account their motivational priorities for physical education, external and internal factors that affect these priorities, features of their psychophysical state. Conducting any form of training will be more effective if the activities of cadets are motivated. In order to build an effective system for improving the physical training of university applicants for their future profession, the authors propose to take into account the dynamics of changes in the motives of applicants throughout the entire period of study at the university. The authors note that when planning and conducting practical classes, scientific and pedagogical staff should take into account the influence of the psychophysiological state of cadets on internal needs for incentives. The most optimal way to influence the motivation of university applicants to engage in physical culture and sports should be applied after studying the situational factors and personal characteristics of cadets. Significant levers of influence on the motivational priorities of applicants for physical culture and sports should be the practical experience of scientific and pedagogical workers, an emphasis on preparing for future professional activities, creating appropriate conditions for classes, forming a positive attitude and enjoying applicants from the classes held.

Keywords: motivation, cadets, physical training, physical activity, professional readiness.

Постановка проблеми. В умовах модернізації освітньої системи України, інтеграції в європейський простір, закладам вищої освіти із специфічними умовами навчання (ЗВО) надано автономію, запроваджено європейську кредитну трансферно-накопичувальну систему (ECTS), оновлено стандарти юридичної освіти, переглянуто навчальні плани, включено в освітній процес нові дисципліни, збільшено обсяги годин на самостійну, індивідуальну роботи, активізовано дослідницьку роботу серед здобувачів [7].

Водночас, практичні дисципліни віднесено до вибіркових в освітньо-професійних програмах (ОПП), скасовано практику проведення зі здобувачами обов'язкових занять фізичною культурою в позанавчальний час, а збільшення обсягу годин на самостійну й індивідуальну роботи проведено за рахунок зменшення обсягу аудиторних годин на практичні дисципліни [12].

Зазначені нововведення в ЗВО призвели до збільшення обсягу годин на гуманітарні дисципліни, до інформаційного, психоемоційного перевантаження, зменшення рухової активності здобувачів, зниження їх мотивації до занять фізичною культурою, що негативно позначається на показниках їхнього психофізичного стану.