

6. Fastivets, A., Kolesnyk, O., Emetc, A., Skrinnik, Y., & Petryshyn, O. (2021). Pedagogical characteristic of physical therapy specialist's to be natural-science competence and stages of its formation. *Wiadomości Lekarskie, LXXIV(6)*, 1515–1520. <https://doi.org/10.36740/WLek202106142>
7. Huang, C., Holfeld, J., Schaden, W., Orgill, D., & Ogawa, R. (2013). Mechanotherapy: revisiting physical therapy and recruiting mechanobiology for a new era in medicine. *Trends in Molecular Medicine, 19(9)*, 555–564. <https://doi.org/10.1016/j.molmed.2013.05.005>
8. Latash, M., & Anson, G. (2006). Synergies in Health and Disease: Relations to Adaptive Changes in Motor Coordination. *Physical Therapy, 86(8)*, 1151–1160. <https://doi.org/10.1093/ptj/86.8.1151>
9. Moritz, C. T., & Ambrosio, F. (2017). Regenerative Rehabilitation: Combining Stem Cell Therapies and Activity-Dependent Stimulation. *Pediatric Physical Therapy, 29*, 10–15. <https://doi.org/10.1097/PEP.0000000000000378>
10. Norland, R., Muchnick, M., Harmon, Z., Chin, T., & Singh Kakar, R. (2016). Opportunities for Regenerative Rehabilitation and Advanced Technologies in Physical Therapy: Perspective From Academia. *Physical Therapy, 96(4)*, 550–557. <https://doi.org/10.2522/ptj.20150057>
11. Prilleltensky, I., & Prilleltensky, O. (2003). Synergies for Wellness and Liberation in Counseling Psychology. *The Counseling Psychologist, 31(3)*, 273–281. <https://doi.org/10.1177/0011000003031003002>
12. Singh, R., Kükükdeveci, A. A., Grabljevec, K., & Gray, A. (2018). The role of interdisciplinary teams in physical and rehabilitation medicine. *J Rehabil Med, 50*, 673–678. <https://doi.org/10.2340/16501977-2364>
13. Thompson, W. R., Scott, A., Loghmani, M. T., Ward, S. R., & Warden, S. J. (2016). Understanding Mechanobiology: Physical Therapists as a Force in Mechanotherapy and Musculoskeletal Regenerative Rehabilitation. *Physical Therapy, 96(4)*, 560–569. <https://doi.org/10.2522/ptj.20150224>
14. Vaughn, S., Mauk, K., Jacelon, C., Larsen, P., Rye, J., Wintersgill, W., Cave, C., & Dufresne, D. (2016). The Competency Model for Professional Rehabilitation Nursing. *Rehabilitation Nursing Journal, 41(1)*, 33–44. <https://doi.org/10.1002/rnj.225>
15. Veerbeek, J. M., van Wegen, E., van Peppen, R., van der Wees, P. J., Hendriks, E., & Rietberg, M. (2014). What Is the Evidence for Physical Therapy Poststroke? A Systematic Review and Meta-Analysis. *PLoS ONE, 9(2)*, e87987. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0087987>

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6\(179\).13](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).13)  
УДК 796.355.233.22:351.74(045)

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

### ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ КУРСАНТІВ ЗВО ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ, ЯКІ ЗДІЙСНЮЮТЬ ПІДГОТОВКУ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

Фізична підготовка є невід'ємною складовою професійної підготовки майбутніх поліцейських. Всебічний розвиток фізичних якостей правоохоронця повинен сприяти формуванню його здатності ефективно діяти в екстремальних умовах службової діяльності. Тому, контроль фізичної підготовленості курсантів закладів вищої освіти, які здійснюють підготовку поліцейських (далі – ЗВО) є обов'язковою складовою освітнього процесу. Дослідження рівня розвитку фізичних якостей здобувачів дозволяє викладачам виявляти проблемні аспекти у цій сфері та визначати ефективні заходи для їх вирішення. Ця інформація дає можливість педагогам раціонально добирати засоби та методи фізичної підготовки, корегувати тренувальні впливи в процесі аудиторних занять та в позанавчальний час. Особливої значущості вирішення питання із забезпечення належного рівня фізичної підготовленості поліцейських набуло в умовах воєнного стану, у зв'язку із розширенням їх повноважень.

У статті проаналізовано показники фізичної підготовленості здобувачів першого та другого років навчання, визначено що курсанти першого курсу мають достовірно вищі результати за всіма тестами, які використовувались в ході дослідження. Така ситуація свідчить про невідповідність фізичної підготовленості курсантів старших курсів нормативним вимогам, недостатню ефективність діючої в ЗВО системи фізичної підготовки майбутніх правоохоронців, необхідність пошуку шляхів її вдосконалення.

**Ключові слова:** курсанти, фізична підготовка, тестування, показники, рухові якості.

**Velikiy Y.M., Kosheleva O.O. Physical training is an integral part of the professional training of future police officers.** Comprehensive development of physical qualities of the future law enforcement officer should contribute to the formation of his ability to act effectively in extreme conditions of official activity. Therefore, the control of physical fitness of cadets of higher education institutions that train police officers is a mandatory component of the educational process. The study of the peculiarities of the development of physical qualities of applicants allows teachers to identify problematic aspects in this area and determine effective measures to solve them. This information time. Of particular importance is the solution to the issue of ensuring the proper

level of physical fitness of police officers under martial law, in connection with the expansion of their powers. The article analyzes the indicators of physical fitness of applicants for the first and second years of study, it is determined that first-year cadets have significantly higher results in all tests that were used in the study. This situation testifies to the discrepancy between the physical fitness of senior cadets and regulatory requirements, the insufficient efficiency of the current system of physical training of future law enforcement officers, the need to find ways to improve it. To solve this problem, the authors propose a systematic approach, namely: to regularly monitor the employment of graduates, to determine professionally significant physical and psychophysical qualities for the performance of official duties, to select physical exercises and sports that are of applied importance, to establish the optimal ratio of general and professionally applied physical training by years of study, to include special tests and standards for evaluation in physical training programs the level of development of professionally significant physical and psychophysical qualities; to intensify health-improving and recreational motor activity and sports and mass work with cadets in extracurricular time by organizing the work of health groups and sections on sports, holding sports competitions and sports events; to create favorable conditions for self-study of applicants, to provide cadets with the amount of knowledge necessary for independent planning of physical exercises; to form the motivational and value-based attitude of applicants to physical exercises; introduce innovative educational technologies into the process of physical training.

**Keywords:** cadets, physical fitness, testing, indicators, motor qualities.

**Постановка проблеми.** Проблема забезпечення належного рівня фізичної підготовленості курсантів ЗВО зі специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських, завжди була в центрі уваги науковців. Пильна увага вчених та педагогів до зазначеного питання обумовлюється тим, що високий рівень фізичної підготовленості курсантів є одним із ключових аспектів, який забезпечує їх успішне навчання та майбутню службу у правоохоронних органах. Фахівці неодноразово зазначали, що з урахуванням зростаючої складності та різноманітності завдань, які стоять перед сучасними правоохоронцями, підвищується і значення їх якісної фізичної підготовки [13]. Особливо актуальною дана проблема стає в умовах збройної агресії Російської Федерації, у зв'язку з чим Законом України «Про Національну поліцію» (ст. 23 ч. 1 п. 34) (далі – Законом), на поліцейських покладено завдання боротьби з диверсійно-розвідувальними силами агресора (противника), не передбаченими законами України воєнізованими або збройними формуваннями у взаємодії з іншими правоохоронними органами [5].

Таким чином, розширення Законом повноважень поліцейських (ст. ст. 23; 24) висуває високі вимоги до розвитку рухових якостей при підготовці курсантів в ЗВО МВС України. Від рівня їх розвитку буде залежати не тільки ефективність застосування правоохоронцями поліцейських заходів примусу (фізичного впливу, спеціальних засобів, вогнепальної зброї), але й якість виконання ними бойових завдань. Високий рівень фізичної підготовленості поліцейських за таких умов дозволить їм долати значні фізичні та психічні навантаження, зберігати високий рівень працездатності та швидше його відновлювати [1].

Між тим, деякі гучні події останнього часу свідчать, що молоді правоохоронці часто не здатні швидко орієнтуватись в екстремальних умовах службової діяльності, будувати правильну лінію поведінки із громадянами, адекватно оцінювати ступінь небезпеки, що часто призводить до трагічних наслідків [8; 19; 20]. Така ситуація підтверджує думку науковців про необхідність здійснення постійного ретельного контролю за рівнем фізичної підготовленості майбутніх правоохоронців, пошуку шляхів підвищення ефективності їхньої професійної підготовки.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Огляд наукових робіт останнього десятиліття свідчить, що в країні спостерігається постійне зниження фізичної підготовленості учнівської та студентської молоді [1]. Із зазначеною проблемою посадові особи ЗВО із специфічними умовами навчання стикаються як на етапі відбору на посади курсантів, слухачів, так і під час підготовки здобувачів упродовж навчання [4; 11]. Особливого занепокоєння фахівців викликає той факт, що численними дослідженнями встановлено тенденцію до зниження фізичних кондицій курсантів на старших курсах [1; 11; 15].

При цьому, науковці зазначають, що за рівнем розвитку рухових здібностей здобувачі значно відрізняються між собою, що необхідно враховувати в освітньому процесі для забезпечення його ефективності [17]. Впливати на рівень фізичної підготовленості здобувачів, керувати їхньою руховою активністю не можливо без ретельного аналізу особливостей розвитку фізичних якостей на всіх етапах навчання. Дослідження фізичної підготовленості курсантів дозволяє викладачам виявляти проблемні аспекти у цій сфері та визначати ефективні заходи для їх вирішення. Саме ця інформація дає можливість педагогам раціонально добирати засоби та методи фізичної підготовки, корегувати тренувальні впливи в процесі аудиторних занять та в позанавчальний час.

За твердженнями науковців [12; 14; 17] успішне навчання неможливе без урахування індивідуальних особливостей тих, хто займається, профілювання процесу фізичної підготовки відповідно до особливостей майбутньої професії та впровадження в освітній процес інноваційних педагогічних технологій [6; 7; 17; 21].

Отже, дослідження фізичної підготовленості курсантів ЗВО зі специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських є необхідною умовою підвищення якості підготовки майбутніх правоохоронців та забезпечення їх успішної служби у майбутньому.

**Мета статті:** дослідити особливості розвитку фізичних якостей курсантів, ЗВО зі специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських, для визначення шляхів удосконалення процесу їх фізичної підготовки.

**Організація дослідження.** У дослідженні взяли участь 120 курсантів 1-2 курсів Навчально-наукового інституту права та підготовки фахівців для підрозділів Національної поліції України (далі - ННІППФП) Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ (далі – ДДУВС) (60 юнаків та 60 дівчат). Курсанти ЗВО, які приймали участь в дослідженні дали згоду на обробку персональних даних.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Для визначення фізичної підготовленості курсантів використовувались тести: біг на 100 м; 1000 м; підтягування на перекладині; згинання, розгинання рук в упорі лежачи; комплексна силова вправа. Для оцінки отриманих результатів використовувались критерії, встановлені діючим наказом МВС України № 50 – 2016 року [16].

Проведення тестування здійснювали науково-педагогічні працівники на спортивній базі ДДУВС по закінченню 2022-2023 навчального року. Оцінювання рівня розвитку фізичних якостей курсантів проводилось за 5-бальною системою: високий рівень («відмінно»); вище середнього («добре»); середній рівень («задовільно»); нижче середнього («незадовільно»). Визначальним під час проведення тестування було дотримання положення щодо однакових умов для усіх респондентів, принципу доступності, простоти вимірів та оцінювання. Отримані результати узагальнювались та заносились до зведеного протоколу, а їхні данні використовувались для проведення математичних розрахунків.

Показники фізичної підготовленості досліджуваних наведено в таблицях 1 та 2.

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості курсантів

Перший курс (n=30)				Другий курс (n=30)				P
$\bar{x}$	S	V	m	$\bar{x}$	S	V	m	
<i>Біг 100 м, с</i>								
12,93	1,29	8,35	0,08	13,20	1,23	8,72	0,11	< 0,05
<i>Біг 1000 м, с</i>								
220,60	18,93	7,81	1,64	227,8	17,45	8,16	2,09	< 0,05
<i>Комплексна силова вправа, кількість разів за 1 хв.</i>								
69,90	6,27	9,36	0,31	58,00	5,38	9,68	0,59	< 0,05
<i>Підтягування на перекладині, кількість разів</i>								
16,81	1,82	8,94	0,88	8,90	1,18	9,79	0,69	< 0,05

Аналіз результатів з бігу на 100 м показав, що середній час подолання цієї дистанції курсантами першого курсу склав  $12,93 \pm 1,29$  с, курсантами другого курсу –  $13,2 \pm 1,23$  с ( $p < 0,05$ ), що відповідає оцінкам «відмінно» та «добре», згідно до встановлених наказом МВС України № 50 – 2016 року критеріїв [37].

Дослідження рівня розвитку витривалості в курсантів свідчить, що у групи курсантів першого курсу середній час подолання дистанції 1000 м становить  $220,60 \pm 18,93$  с (3 хв 40,0 с); у курсантів другого курсу –  $227,8 \pm 17,45$  с (3 хв 47,8 с). Результат курсантів першого курсу достовірно кращий ( $p < 0,05$ ), ніж у курсантів другого курсу (різниця складає  $7,8 \pm 2,5$  с) та порівняно з нормативними вимогами відповідає оцінці «добре» (у курсантів першого курсу) та «незадовільно» (у курсантів другого курсу).

Дослідження рівня розвитку сили у курсантів за результатами підтягування на перекладині свідчить, що кращий середній показник мають також курсанти першого курсу –  $16,81 \pm 1,82$  разів, що відповідає оцінці «відмінно». У курсантів другого курсу середній показник у нормативі з підтягування на перекладині становить –  $8,90 \pm 1,18$  разів, оцінюється на «незадовільну» оцінку, різниця між показниками курсантів першого та другого курсів в середньому становить  $7,89 \pm 1,14$  разів ( $p < 0,05$ ). За результатами виконання комплексної силової вправи (кількість разів за 1 хв.) середній показник курсантів першого курсу становить  $60,90 \pm 6,27$  разів і оцінюється на оцінку «відмінно». При виконанні цієї вправи курсантами другого курсу середній показник склав  $58,00 \pm 5,38$  разів, що відповідає оцінці «добре». Результати виконання комплексної силової вправи курсантами першого курсу є достовірно кращим, в середньому на  $2,9 \pm 0,8$  разів, ніж у курсантів другого курсу ( $p < 0,05$ ).

Показники фізичної підготовленості дівчат-курсанток наведено в таблиці 2.

Таблиця 2

Показники фізичної підготовленості курсанток

Перший курс (n=30)				Другий курс (n=30)				P
$\bar{x}$	S	V	m	$\bar{x}$	S	V	m	
<i>Біг 100 м, с</i>								
14,40	1,32	8,91	0,17	16,00	1,19	7,34	0,24	< 0,05
<i>Біг 1000 м, с</i>								
252,31	19,84	9,07	2,17	317,5	21,93	8,87	1,79	< 0,05
<i>Комплексна силова вправа, кількість разів за 1 хв.</i>								
41,3	6,72	9,36	1,89	36,70	4,28	9,92	1,93	< 0,05
<i>Згинання, розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів</i>								
31,12	4,78	13,37	1,47	9,6	0,51	5,45	0,11	< 0,05

Аналіз результатів тестування фізичної підготовленості дівчат свідчить, що середній час подолання дистанції 100 м у курсанток першого курсу становить  $14,4 \pm 1,32$  с, у курсанток другого курсу –  $16,0 \pm 1,19$  с, різниця складає в середньому  $1,6 \pm 0,34$  с, та свідчить про достовірно вищий рівень розвитку швидкісних здібностей у дівчат, які навчаються на першому курсі ( $p < 0,05$ ). Результати виконання тесту з бігу на 100 м курсантками першого курсу відповідають оцінці «відмінно»,

курсантами другого курсу – оцінці «задовільно», згідно до встановлених наказом МВС України № 50 – 2016 року критеріїв [16].

Дослідження рівня розвитку витривалості в курсанток свідчать, що кращі результати з бігу на 1000 м спостерігаються у курсанток першого курсу ( $p < 0,05$ ) і становлять  $252,3 \pm 19,84$  с (4 хв. 12,3 с) та порівняно з нормативними вимогами оцінюються на оцінку «добре». У курсанток другого курсу середній час подолання дистанції 1000 м становить  $317,5 \pm 21,93$  с (5 хв. 17,5 с), що на  $65,2 \pm 6,4$  с гірше, ніж у курсанток першого курсу і оцінюється на «незадовільну» оцінку.

Аналіз рівня розвитку сили у курсанток за результатами згинання, розгинання рук в упорі лежачи свідчить, що кращий середній показник мають курсантки першого курсу –  $31,1 \pm 4,78$  разів, що відповідає оцінці «відмінно». У курсанток другого курсу середній показник у тесті «згинання та розгинання рук» в упорі лежачи становить –  $9,6 \pm 0,51$  разів, що відповідає оцінці «незадовільно», а різниця між курсантками першого та другого курсів становить  $21,5 \pm 2,8$  разів ( $p < 0,05$ ).

За результатами виконання комплексної силової вправи (кількість разів за 1 хв.) середній показник курсанток першого курсу становить  $41,3 \pm 6,72$  разів і оцінюється на оцінку «відмінно». При виконанні цієї вправи середній результат курсанток другого курсу склав  $36,7 \pm 4,28$  разів, що відповідає оцінці «добре». Результати виконання комплексної силової вправи курсанток першого курсу є достовірно кращим на  $4,6 \pm 1,3$  рази, ніж у курсанток другого курсу ( $p < 0,05$ ).

На підставі проведеного дослідження можна констатувати нижчі показники рівня розвитку всіх фізичних якостей у здобувачів другого курсу, як у юнаків, так і у дівчат. Проте, відповідно до вимог наказу МВС України № 50 – 2016 року [16] на кожному курсі вимоги щодо оцінювання рівня фізичної підготовленості курсантів та курсанток поступово підвищуються. Така ситуація свідчить про невідповідність фізичної підготовленості курсантів старших курсів нормативним вимогам, недостатню ефективність діючої в ЗВО системи фізичної підготовки здобувачів, необхідність пошуку шляхів її вдосконалення, залучення курсантів до занять фізичною культурою у позанавчальний час, формування в них мотивації до фізичного самовдосконалення, впровадження особисто-орієнтованого підходу в систему фізичного виховання майбутніх правоохоронців.

За результатами моніторингу працевлаштування випускників НППФП ДДУВС з'ясовано, що всіх курсанти, які здобули ступень вищої освіти бакалавра права і навчалися в групах досудового розслідування після закінчення навчального закладу були призначені на вакантні посади слідчих в органах НПУ. Це дає підстави стверджувати, що упродовж навчання в ЗВО курсантів, які навчаються за спеціалізацією Правові групи досудового розслідування необхідно розвивати фізичні якості необхідні для виконання посадових обов'язків слідчого ПНУ.

Аналіз науково-методичної літератури та нормативних документів [2;3;14] свідчить, що, відповідно до умов і завдань професійної діяльності, руховими якостями, які можуть сприяти ефективному виконанню професійної діяльності слідчого, є: загальна, статична, силова витривалість; координаційні здібності; гнучкість. Між тим, дослідження змісту освітньо-професійних програм зі спеціальності 081 Право [10;19] дає підстави для висновку, що ними не передбачено вирішення завдань із розвитку фізичних якостей, необхідних для успішного виконання посадових обов'язків слідчого ПНУ після закінчення ЗВО.

**Висновок:** за результатами проведеного тестування встановлено, що курсанти другого курсу мають нижчі показники фізичної підготовленості у порівнянні із курсантами першого року навчання, що свідчить про недостатню ефективність діючої в ЗВО системи фізичної підготовки. Професіографічний аналіз основних видів поліцейської діяльності слідчого НПУ дозволив визначити пріоритетні фізичні якості, які необхідно розвивати в курсантів для успішного виконання посадових обов'язків слідчого.

Аналіз науково-методичної літератури та результати власних досліджень дають підставу для визначення наступних шляхів удосконалення фізичної підготовки курсантів: - забезпечення професійно-прикладної спрямованості занять з фізичної підготовки, для чого необхідно: регулярно проводити моніторинг працевлаштування випускників, визначити професійно значущі фізичні та психофізичні якості для виконання посадових обов'язків, добрати фізичні вправи та види спорту, які мають прикладне значення, встановити оптимально співвідношення засобів загальної та професійно-прикладної фізичної підготовки за роками навчання, включити до програм фізичної підготовки спеціальні тести і нормативи для оцінки рівня розвитку професійно значущих фізичних та психофізичних якостей;

- активізація (оздоровчо-рекреаційної рухової активності) та (спортивно-масової роботи) у ЗВО в позанавчальний час шляхом організації роботи оздоровчих груп та секцій з видів спорту, що особливо цікавлять здобувачів;

- проведення спортивних змагань, та спортивно-масових заходів, які мають професійно-прикладну спрямованість;

- створення сприятливих умов для самостійних занять здобувачів, для чого доцільно щоденно надавати їм час для занять фізичними вправами на спортивних спорудах ЗВО, забезпечити курсантів обсягом знань, необхідних для самостійного планування занять фізичними вправами;

- формування мотиваційно-ціннісного ставлення здобувачів до регулярних занять фізичними вправами та здорового способу життя;

- впровадження інноваційних технологій в процес фізичної підготовки курсантів.

**Перспективи подальшого дослідження** полягають у теоретико-методичному обґрунтуванні технології вдосконалення фізичної підготовки здобувачів ЗВО із спеціальними умовами навчання до виконання посадових обов'язків на основі особистісно-орієнтованого підходу.

**Фінансування.** Наукова робота не має спеціального фінансування та виконана відповідно до тематичного плану наукових досліджень Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту на 2021 – 2025 рр. за темою «Наукове обґрунтування оздоровчо-рекреаційних технологій у фізичному вихованні різних груп населення» (номер державної реєстрації 0121U108320).

### Література

1. Бабич, М.О. (2024). Динаміка показників фізичних якостей та формування рухових навичок курсантів спеціальності артилерійська розвідка. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 4(177), 16-25. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4\(177\).03](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4(177).03)
2. Великий, Ю.М. (2021). Особливості розвитку швидкісних якостей та координаційних здібностей у курсантів на практичних заняттях з вогневої підготовки. *Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ*. 4(114), 316-324.
3. Великий, Ю.М. (2022). Особливості удосконалення професійно-орієнтованої психофізичної підготовки слідчих Національної поліції. *Вісник Прикарпатського університету*. 38(1), 32-41.
4. Вереньга, Ю.В. (2014). Зв'язок показників фізичної підготовленості та фізичного стану і здоров'я працівників МВС України на етапі професійного становлення. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 3(41), 12-17. <http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu>
5. Закон України «Про Національну поліцію» від 2.07.2015 № 580-VIII, чинний, поточна редакція — редакція від 29.03.2024, підстава – 3515-IX. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19#Text>
6. Кийко, А.С., Колісниченко, В.В., & Бутенко, К.В. (2019). Застосування спеціалізованої смуги перешкод у системі фізичної підготовки курсантів ЗВО МВС України. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України*. 2, 288-292. [https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/31\\_05\\_2019/pdf/76.pdf](https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/31_05_2019/pdf/76.pdf)
7. Колесніков, В.В. & Забора, А.В. (2020). Підвищення рівня фізичної підготовленості курсантів закладів вищої освіти МВС України засобами функціонального багатоборства (кросфіт). *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України*. 2, 90-92. [https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/29\\_05\\_2020/pdf/32.pdf](https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/29_05_2020/pdf/32.pdf)
8. Конторських, І. (2016). *Коли поліцейський має право стріляти: усі нюанси мовою закону і очима фахівця*. Режим доступу: [https://zbroya.info/uk/blog/8901\\_koli-politseiskii-maie-pravo-striliati-usi-niuanisi-movoioi-zakonu-i-ochima-fakhivtsial/](https://zbroya.info/uk/blog/8901_koli-politseiskii-maie-pravo-striliati-usi-niuanisi-movoioi-zakonu-i-ochima-fakhivtsial/)
9. Національний класифікатор України: «Класифікатор професій» ДК 003:2010 (н.д.). Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/va327609-10#Text>
10. Освітні програми. *Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ*. Режим доступу: [https://dduvs.edu.ua/wp-content/uploads/files/nmc/op/approved/N/081\\_b.pdf](https://dduvs.edu.ua/wp-content/uploads/files/nmc/op/approved/N/081_b.pdf)
11. Павлова, Ю.О., Андрес, А.С., Дух, Т.І., Крижановський, В.О. & Швець, В.Л. (2021). Сучасний стан організації фізичної підготовки курсантів закладів вищої освіти органів внутрішніх справ. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 3(133), 95-101. [https://enpui.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/34282/Pavlova\\_95-101.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://enpui.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/34282/Pavlova_95-101.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
12. Пилипей, Л.П. (2011). Теоретико-методичні основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів. (Автореф. дис. д-ра наук з фіз. вих. і спорту). Київ.
13. Пожидаєв, М.Ю. (2024). Фізична підготовка і спорт курсантів системи МВС: проблеми і перспективи. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 3(175), 138-143. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3\(175\).26](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3(175).26)
14. Остапович, В.П., Дубова, І.О., Барко, В.І., Бабенко, В.Г., Кириєнко, Л.А., Ярема, Н.Ю. та ін. (2018). Професіограми за основними видами поліцейської діяльності (слідчого, оперуповноваженого карного розшуку (кримінальної поліції), дільничного офіцера поліції): *науково-методичний посібник*. В.О. Криволапчука (Ред.). Київ: ДНДІ МВС України.
15. Пронтенко, К. В., Русанівський, С. В., Безпалый, С. М., Запорожанов, О. В., Юр'єв, С. О., Штома, В. Д. та ін. (2019). Професійно важливі фізичні якості курсантів – майбутніх фахівців технічних спеціальностей. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 11(119), 138-142.
16. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України, затвержене наказом МВС України від 26.01.2016 № 50. Документz0260-16, чинний, поточна редакція — Редакція від 16.08.2022, підстава - z0866-22. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16#Text>
17. Романчук, С.В., Гунченко, В.О., Іщенко, Є.А., Яровий, М.В., Шевченко, О.С., Поплавець, В.С. та ін. (2024). Застосування кросфіту у фізичній підготовці співробітників правоохоронних органів. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 1(173), 121-127. <https://spprc.com.ua/index.php/journal/article/view/1647>
19. Стандарт вищої освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти галузі знань 08 Право, спеціальності 081 Право. Затверджено введено в дію наказом Міністерства освіти і науки України від 20.07.2022 р. № 644. Режим доступу: [https://dduvs.edu.ua/wp-content/uploads/files/nmc/op/approved/N/081\\_b.pdf](https://dduvs.edu.ua/wp-content/uploads/files/nmc/op/approved/N/081_b.pdf)
20. Тороп, О. (2020). *Чому реформа Нацполіції летить у прірву і до чого тут Аваков*. NEWS Україна. Режим доступу: <https://www.bbc.com/ukrainian/features-53005046>
21. Masol V. V. Metody i kryteria pielęgowania determinacji uczniów szkół starszych w procesie uprawiania kultury fizycznej. *Knowledge education law management nauka oświata pravo zarzadzanie*. 2023. № 1 (53)2023, 13–17. <https://doi.org/10.51647/kelm.2023.1.3>

## References

1. Babich, M.O. (2024). Dynamics of indicators of physical qualities and formation of motor skills of cadets majoring in artillery reconnaissance. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Episode 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports)*. 4(177), 16-25. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4\(177\).03](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4(177).03) [in Ukrainian].
2. Velykyi, Y. (2021). Features of the development of speed qualities and coordination abilities in cadets in practical classes in fire training. *Scientific Bulletin of Dnipropetrovsk State University of Internal Affairs*. 4(114), 316-324. [https://visnik.dduvs.in.ua/wp-content/uploads/2022/02/NV4/%D0%9C%D0%B0%D0%BA%D0%B5%D1%82\\_%D0%9D%D0%92\\_4-2021\\_%D0%BC%D1%8F%D0%B3%D0%BA-316-323.pdf](https://visnik.dduvs.in.ua/wp-content/uploads/2022/02/NV4/%D0%9C%D0%B0%D0%BA%D0%B5%D1%82_%D0%9D%D0%92_4-2021_%D0%BC%D1%8F%D0%B3%D0%BA-316-323.pdf) [in Ukrainian].
4. Verenga, Y.V. (2014). Correlation between indicators of physical fitness and physical condition and health of employees of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine at the stage of professional development. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Episode 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports)*. 3(41), 12-17. <http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu> [in Ukrainian].
5. Law of Ukraine "On the National Police" dated 2.07.2015 No. 580-VIII, current, current version - version of 29.03.2024. basis – 3515-IX. Mode of access: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19#Text> [in Ukrainian].
6. Kiyko, A.S., Kolisnichenko, V.V., & Butenko, K.V. (2019). The use of a specialized obstacle course in the system of physical training of cadets of the HEI of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine. *Training of police officers in the context of reforming the system of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine*. 2, 288-292. [https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/31\\_05\\_2019/pdf/76.pdf](https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/31_05_2019/pdf/76.pdf) [in Ukrainian].
7. Kolesnikov, V.V. & Zabora, A.V. (2020). Increasing the level of physical fitness of cadets of higher education institutions of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine by means of functional all-around (crossfit). *Training of police officers in the context of reforming the system of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine*. 2, 90-92. [https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/29\\_05\\_2020/pdf/32.pdf](https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/29_05_2020/pdf/32.pdf) [in Ukrainian].
8. Kontorskikh, I. (2016). *When a police officer has the right to shoot: all the nuances in the language of the law and through the eyes of a specialist*. Mode of access: [https://zbroya.info/uk/blog/8901\\_koli-politseiskii-maie-pravo-striliati-usi-niuansi-movoju-zakonu-i-ochima-fakhivtsia/](https://zbroya.info/uk/blog/8901_koli-politseiskii-maie-pravo-striliati-usi-niuansi-movoju-zakonu-i-ochima-fakhivtsia/) [in Ukrainian].
9. National Classifier of Ukraine: "Classifier of Professions" DK 003:2010 (n.d.). Available at: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/va327609-10#Text> [in Ukrainian].
10. Educational programs. *Dnipropetrovsk State University of Internal Affairs*. Mode of access: [https://dduvs.edu.ua/wp-content/uploads/files/nmc/op/approved/N/081\\_b.pdf](https://dduvs.edu.ua/wp-content/uploads/files/nmc/op/approved/N/081_b.pdf) [in Ukrainian].
11. Pavlova, Y.O., Andrés, A.S., Duh, T.I., Kryzhanovskiy, V.O. & Shvets, V.L. (2021). The current state of the organization of physical training of cadets of higher education institutions of the internal affairs bodies. *Scientific Journal of NPU named after M.P. Dragomanov*. 3(133), 95-101.
12. Philipey, L.P. (2011). *Theoretical and Methodological Foundations of Professional and Applied Physical Training of Students of Higher Educational Institutions*. (Author's dissertation of Doctor of Science in Physical Output and Sports). Kiev. [in Ukrainian].
13. Pozhidaev, M.Y. (2024). Physical Training and Sports of Cadets of the Ministry of Internal Affairs: Problems and Prospects. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Episode 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports)*. 3(175), 138-143. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3\(175\).26](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3(175).26) [in Ukrainian].
14. Ostapovych, V.P., Dubova, I.O., Barko, V.I., Babenko, V.G., Kiriyyenko, L.A., Yarema, N.Yu. (2018). *Professiograms on the main types of police activities (investigator, criminal investigation officer (criminal police), district police officer): scientific and methodological manual*. V.O. Kryvolapchuk (Ed.). Kyiv: State Research Institute of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine. [in Ukrainian].
15. Prontenko, K. V., Rusanivsky, S. V., Bezpaly, S. M., Zaporozhanov, O. V., Yuriev, S. O., Shtoma, V. D. et al. (2019). Professionally Important Physical Qualities of Cadets – Future Specialists in Technical Specialties. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Episode 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports)*. 11(119), 138-142.
16. On approval of the Regulation on the organization of service training of employees of the National Police of Ukraine, approved by the order of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine dated 26.01.2016 No. 50. Document z0260-16, valid, current version - Edition of 08/16/2022, basis - z0866-22. Access mode: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16#Text> [in Ukrainian].
17. Romanchuk, S.V., Hunchenko, V.O., Ishchenko, E.A., Yarovyi, M.V., Shevchenko, O.S., Poplavets, V.S. et al. (2024). Application of CrossFit in Physical Training of Law Enforcement Officers. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Episode 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports)*. 1(173), 121-127. <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/1647> [in Ukrainian].
19. Standard of Higher Education of the First (Bachelor's) Level of Higher Education in the Field of Knowledge 08 Law, Specialty 081 Law. Approved and put into effect by the order of the Ministry of Education and Science of Ukraine dated 20.07.2022 No 644. Mode of access: [https://dduvs.in.ua/wp-content/uploads/files/nmc/op/approved/N/081\\_b.pdf](https://dduvs.in.ua/wp-content/uploads/files/nmc/op/approved/N/081_b.pdf) [in Ukrainian].
20. Torop, O. (2020). *Why the reform of the National Police is flying into the abyss and what Avakov has to do with it*. *NEWS Ukraine*. Mode of access: <https://www.bbc.com/ukrainian/features-53005046> [in Ukrainian].

21. Masol V. V. (2023). Metody i kryteria pielegnowania determinacji uczniow szkół starszych w procesie uprawiania kultury fizycznej. *Knowledge education law management nauka oświata pravo zarządzanie*. 2023. № 1 (53)2023, 13–17. <https://doi.org/10.51647/kelm.2023.1.3>

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6\(179\).14](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).14)  
УДК 378:796

Гаверишко С. Г.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,  
доцент кафедри географії та суспільних дисциплін,  
Мукачівський державний університет, м. Мукачеве  
[orcid.org/0000-0001-6991-7093](https://orcid.org/0000-0001-6991-7093)

Гармата О. М.

кандидат педагогічних наук,  
доцент кафедри безпеки життєдіяльності та фізичного виховання  
Державний університет інформаційно-комунікаційних технологій, м. Київ  
[orcid.org/0000-0003-1680-441X](https://orcid.org/0000-0003-1680-441X)

Кириченко В. М.

старший викладач кафедри психології та здоров'я людини  
Білоцерківський національний аграрний університет, м. Біла Церква  
[orcid.org/0000-0002-4516-3976](https://orcid.org/0000-0002-4516-3976)

Яковлів В. Л.

кандидат педагогічних наук  
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання  
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, м. Вінниця  
[orcid.org/0000-0002-1762-4827](https://orcid.org/0000-0002-1762-4827)

Максимченко В. І.

старший викладач кафедри психології та здоров'я людини  
Білоцерківський національний аграрний університет, м. Біла Церква  
[orcid.org/0000-0002-6087-934X](https://orcid.org/0000-0002-6087-934X)

## ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У статті розглядається актуальна на сьогоднішній день проблематика організації та методики фізичного виховання здобувачів вищої освіти. Звернуто увагу на те, що сучасна молодь значною мірою позбавлена фізичної активності. Як наслідок, вони проводять багато часу, сидючи перед комп'ютером або іншими пристроями, і ведуть малорухливий спосіб життя. Саме на основі вище зазначеного, автори вважають, що педагогічний процес, організація та методика фізичного виховання студентів на сучасному трансформаційному етапі вищої освіти повинні бути спрямовані на комплекс дій викладача і студента для досягнення поставлених завдань і цілей. Розглянуто основні завдання, які повинне вирішити фізичне виховання у сучасному закладі вищої освіти. Запропоновано під час проведення занять з фізичного виховання студентів розподіляти за рівнем фізичного розвитку: основним, спеціальним і спортивним. Визначено, що під час фізичного виховання доречно використовувати наступні форми організації навчального процесу: навчальні заняття; секційна робота; самостійна робота; контрольні заходи. До основних видів навчальних занять з фізичного виховання віднесено: лекцію (теоретичне заняття); практичне заняття; семінарське заняття; методичні заняття; інструкторсько-методичні заняття; індивідуальне заняття; консультацію. Охарактеризовано основні методи та принципи фізичного виховання. Зроблено висновок, що потрібно звернути увагу на оновлення та систематизації сучасного стану фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів з метою його орієнтації на сучасні реалії студентського життя, адже сьогодні відбувається жорстка зміна уявлень про сучасний процес фізичного виховання у вищих навчальних закладах, що вимагає формування гнучких моделей навчання, які враховують можливості забезпечення максимальної реалізації рухового потенціалу індивіда в процесі формування особистої фізичної культури.

**Ключові слова:** фізичне виховання, заклад вищої освіти, здобувачі вищої освіти, здоров'я, принципи навчання.

**Havryshko S. H., Garmata O. M., Kirichenko V. M., Yakovliv V. L., Maksymchenko V. I. Organization and methods of physical education of higher education students.** The article deals with the current issues of organization and methods of physical education of higher education students. The author emphasizes that modern youth is largely deprived of physical activity. As a result, they spend a lot of time sitting in front of a computer or other devices and lead a sedentary lifestyle. It is on the basis of the above that the authors believe that the pedagogical process, organization and methods of physical education of students at the current transformational stage of higher education should be aimed at a set of actions of the teacher and student to achieve the set tasks and goals. The main tasks to be solved by physical education in a modern higher education institution are considered. It is proposed that during physical education classes students should be divided by the level of physical development: basic, special and sports. It is determined that during physical education it is appropriate to use the following forms of organization of the