

УДК 796.011.3-796.8

DOI: 10.36550/2415-7988-2023-1-211-99-107

ГАЛІМСЬКИЙ Володимир Олександрович –

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри спеціальної фізичної та домедичної підготовки факультету №3 Донецького державного університету внутрішніх справ
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5532-9036>
e-mail: volodymyrgalimskyi@gmail.com

ГАЛІМСЬКА Інна Іванівна –

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри спеціальної фізичної та домедичної підготовки факультету №3 Донецького державного університету внутрішніх справ
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0877-3991>
e-mail: innasln337@gmail.com

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ МАЙБУТНІХ ПРАВООХОРОНЦІВ ДО ЗАСТОСУВАННЯ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ У РІЗНИХ ПРОФЕСІЙНИХ СИТУАЦІЯХ

У статті здійснено теоретичний аналіз організаційно-методичних особливостей реалізації фізичної та спеціальної фізичної підготовки майбутніх фахівців-правоохоронців до застосування компетентностей у різних професійних ситуаціях.

Вища освіта МВС України змінюється та суттєво реформується. Особливо важливим завданням в сучасних умовах є формування нової системи підготовки фахівців правоохоронних органів, обумовленою сьогоденними військово-політичною та кризовою ситуацією в українському суспільстві та державі в цілому. Серед основних завдань держави щодо фахівців правоохоронної сфери є підвищення рівня фізичної підготовки, розвитку фізичних якостей, підвищення функціональності всього організму та здатність бути готовим до дії в будь-яких умовах в будь-який час. Сучасний поліцейський повинен забезпечити безпеку людей, застосовуючи, в разі необхідності, достатні силові засоби та методи; здатен розрізняти ситуації небезпеки; за будь-яких обставин діяти без упереджень, керуючись етичними нормами. Аналіз практики правоохоронної діяльності засвідчує, що функціональні обов'язки поліцейського здатна виконувати людина з високим рівнем відповідальності за результати власної службової діяльності, яка володіє комплексом знань, практичних навичок і сформованих професійно важливих рис, набутих під час спеціальної підготовки. Саме ці компоненти забезпечують професійну готовність працівника поліції до ефективного виконання складних, часом небезпечних завдань. Нова концепція діяльності Національної поліції України вимагає від правоохоронця особливої творчої активності, високого рівня культури, освіченості, здатності до саморозвитку та самовдосконалення. За таких умов, підвищення рівня професійної готовності поліцейського – ключовий напрям діяльності закладів вищої освіти МВС України та відділів професійного навчання підрозділів Національної поліції. Цим зумовлена необхідність добору нових форм і методів підготовки у закладах вищої освіти Міністерства внутрішніх справ України та обґрунтування ефективності методики підготовки фахівців, здатних до підвищених фізичних навантажень.

Доведено важливість створення належних умов для функціонування цілеспрямованої системи фізичної підготовки протягом всього періоду навчання, яка б сприяла успішному формуванню у майбутніх правоохоронців високого рівня професійних, морально-вольових якостей і фізичної підготовленості, що дає можливість суттєво підвищити ефективність виконання оперативно-службових завдань. Обґрунтовано доцільність використання вправ різної спрямованості: циклічні вправи, спортивні ігри та різні складні координаційні вправи, вправи з еспандером, гумовим джгутом, гімнастичною палицею, гантелями, а також біг підтюпцем, піші походи. Встановлено, що стан здоров'я та рівень працездатності людини залежать також від її силових можливостей та рухливості у суглобах. Помірне силове тренування знижує негативні вікові зміни в організмі.

***Ключові слова:** фахівці правоохоронної сфери, цілеспрямована система фізичної підготовки, розвиток фізичних якостей, функціональність організму, форми і методи спеціальної фізичної підготовки, ситуації безпеки, циклічні вправи, спортивні ігри, координаційні вправи.*

GALIMSKYI Volodymyr Olexandrovych –

Candidate of Sciences in Physical Education and Sports,
Associate Professor, Associate Professor of the Department
of Special Physical and Pre-Medical Training of Donetsk State
University of Internal Affairs
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5532-9036>
e-mail: volodymyrgalimskyi@gmail.com

GALIMSKA Inna Ivanivna –

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Associate Professor of the Department of Special Physical and
Pre-Medical Training of Donetsk State University of Internal Affairs
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0877-3991>
e-mail: innasln337@gmail.com

PHYSICAL FITNESS OF FUTURE LAW ENFORCEMENT OFFICERS TO APPLY COMPETENCIES IN VARIOUS PROFESSIONAL SITUATIONS

The article provides a theoretical analysis of the organizational and methodological features of the implementation of physical and special physical training of future law enforcement officers to apply competencies in various professional situations.

Higher education of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine is changing and is being significantly reformed. A particularly important task in modern conditions is the formation of a new system of training law enforcement specialists due to the current military-political and crisis situation in Ukrainian society and the state as a whole. Among the main tasks of the state in relation to law enforcement professionals is to increase the level of physical fitness, develop physical qualities, improve the functionality of the whole organism and the ability to be ready to act in any conditions at any time. A modern police officer must ensure the safety of people by using sufficient force and methods, if necessary; be able to distinguish between situations of danger; and act without prejudice under any circumstances, guided by ethical standards. The analysis of law enforcement practice shows that the functional duties of a police officer can be performed by a person with a high level of responsibility for the results of his/her own official activity, who has a set of knowledge, practical skills and professionally important traits acquired during special training. These components ensure that a police officer is professionally prepared to effectively perform complex and sometimes dangerous tasks. The new concept of the National Police of Ukraine requires special creative activity, a high level of culture, education, and the ability to self-development and self-improvement from a law enforcement officer. Under such conditions, raising the level of professional readiness of a police officer is a key activity of higher education institutions of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine and professional training departments of the National Police. This necessitates the selection of new forms and methods of training in higher education institutions of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine and the substantiation of the effectiveness of the methodology for training specialists capable of increased physical activity.

The importance of creating appropriate conditions for the functioning of a purposeful system of physical training throughout the entire period of training, which would contribute to the successful formation of a high level of professional, moral and volitional qualities and physical fitness in future law enforcement officers, which makes it possible to significantly increase the efficiency of performing operational and service tasks, is proved. The expediency of using exercises of different orientation is substantiated: cyclic exercises, sports games and various complex coordination exercises, exercises with an expander, rubber tourniquet, gymnastic stick, dumbbells, as well as jogging and hiking. It has been established that a person's health and level of performance also depend on their strength and joint mobility. Moderate strength training reduces negative age-related changes in the body.

Key words: *law enforcement professionals, targeted system of physical training, development of physical qualities, body functionality, forms and methods of special physical training, danger situations, cyclic exercises, sports games, coordination exercises.*

Постановка та обґрунтування актуальності проблеми. У складних та постійно змінних сучасних політичних, економічних та соціальних умовах державотворення України спостерігається загострення суспільних питань як на рівні окремої особистості, так і на рівні малих і великих професійних груп тимчасового та постійного складу і терміну діяльності. Загальний кризовий стан є характерним для всіх складників суспільства і одним з чинників підготовки фахівців, які в змозі швидко адаптуватися до чинних постійних або ситуативних умов професійного середовища та здійснювати в ньому діяльність відповідно до суспільних вимог та набутих компетентностей є освітня сфера.

Політичні, соціально-економічні зміни, боротьба з пандемією та діючий військовий стан в Україні вимагають від науки, теорії та практики нових підходів до вирішення освітньо-прикладних завдань.

Вища освіта МВС України змінюється та суттєво реформується. Особливо важливим завданням в сучасних умовах є формування нової системи підготовки фахівців правоохоронних органів, обумовленою сьогодишньою військово-політичною та кризовою ситуацією в українському суспільстві та державі в цілому. Виведення окресленої освіти на якісно новий рівень, забезпечення обороноздатності країни та

захист населення і держави – нагальні питання сьогодення. Вища освіта МВС України є складовою загальнодержавної освіти як цілісної системи, тому є чинником підготовки конкурентоспроможних фахівців правоохоронної сфери. Діяльність правоохоронних органів можна віднести до професії змішаних видів, яка здійснюється у специфічних ускладнених зовнішніх умовах, вимагаючи від працівників високої психічної стійкості, загальної та спеціальної витривалості [5]. Слід зазначити, що згідно з Наказом МВС України № 177 від 2009 року початкова підготовка – це процес формування у працівників ОВС спеціальних знань, умінь та навичок, необхідних для виконання службових обов'язків за конкретною посадою [3].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблема фізичної підготовки не є новою, вона була і є предметом досліджень фахівців з фізичного виховання і спорту. На важливості спеціальної фізичної підготовки наголошували І. Закорко, О. Журавель, Ю. Логвиненко, Є. Сверділа та ін. Інтерес становлять праці С. Бабовоза, Т. Водолазської, В. Гончарова, В. Даровського, Я. Кондратьєва, Г. Нікіфорова, М. Онуфрієва, В. Пліска та ін. щодо формування психологічної готовності фахівців у процесі фізичної підготовки.

Проблема професійно-прикладної фізичної підготовки в силових структурах розглядалися щодо підготовки спеціалістів у вищих закладах освіти МВС України (С. Безпалій; О. Горпинич; І. Закорко; О. Зарічанський; О. Івлєв; О. Лаврентьев; А. Лушак; О. Ярещенко; О. Ярмошук); підготовки спеціалістів у відомстві надзвичайних ситуацій (Ю. Антошків; В. Горшовський; Л. Ішичкіна; І. Овчарук); державної прикордонної служби (І. Маріонда; Е. Совахоп; О. Фігура); податківців (С. Антоненко; Е. Маляр; Ю. Сергієнко). Дослідниками встановлено, що для формування та розвитку професійно значущих психофізичних якостей потрібна спеціалізована фізична підготовка максимально наближена до реальних умов; яка б забезпечила високий рівень психофізичної готовності до ефективних дій в екстремальних умовах.

В Україні накопичений значний досвід з проблематики щодо підготовки військовослужбовців до професійної діяльності засобами фізичної підготовки. Питання вищої військової освіти та професійної підготовки в Україні у XXI столітті є предметом досліджень таких фахівців як: О. Автушенко, П. Вишневський, Н. Генералова, М. Голик, О. Грибок, В. Дияк, Т. Ісаснко, І. Кравченко, О. Марченко, Н. Мороз, М. Нецадим, Ю. Приходько, І. Романюк, Е. Сарафанюк, Р. Серветник, Д. Таушан, О. Удовиця, В. Ягунов та ін.; здійснення різновекторної діяльності у ЗСУ: Г. Гозуватенко, Т. Іщенко, Ю. Красильник, О. Попович, Я. Романовський та ін.

Мета статті: здійснити теоретичний аналіз організаційно-методичних особливостей реалізації фізичної та спеціальної фізичної підготовки майбутніх фахівців-правоохоронців до застосування компетентностей у різних професійних ситуаціях.

Виклад основного матеріалу дослідження. Серед основних завдань держави щодо фахівців правоохоронної сфери є підвищення рівня фізичної підготовки, розвитку фізичних якостей, підвищення функціональності всього організму та здатність бути готовим до дії в будь-яких умовах в будь-який час. Сучасний поліцейський повинен забезпечити безпеку людей, застосовуючи, в разі необхідності, достатні силові засоби та методи; здатен розрізняти ситуації небезпеки; за будь-яких обставин діяти без упереджень, керуючись етичними нормами. Аналіз практики правоохоронної діяльності засвідчує, що функціональні обов'язки поліцейського здатна виконувати людина з високим рівнем відповідальності за результати власної службової діяльності, яка володіє комплексом знань, практичних навичок і сформованих професійно важливих рис, набутих під час спеціальної підготовки. Саме ці компоненти забезпечують професійну готовність працівника поліції до ефективного виконання складних, часом небезпечних завдань. Нова

концепція діяльності Національної поліції України вимагає від правоохоронця особливої творчої активності, високого рівня культури, освіченості, здатності до саморозвитку та самовдосконалення. За таких умов, підвищення рівня професійної готовності поліцейського – ключовий напрям діяльності закладів вищої освіти МВС України та відділів професійного навчання підрозділів Національної поліції. Цим зумовлена необхідність добору нових форм і методів підготовки у закладах вищої освіти Міністерства внутрішніх справ України та обґрунтування ефективності методики підготовки фахівців, здатних до підвищених фізичних навантажень.

Розглядаючи цільову спрямованість, можна зрозуміти саму проблематику, яка полягає у формуванні необхідного рівня професійної підготовленості майбутніх правоохоронців ВНЗ МВС України та створення належних умов для функціонування цілеспрямованої системи фізичної підготовки протягом всього періоду навчання. Така система сприяє успішному формуванню у майбутніх правоохоронців високого рівня професійних, морально-вольових якостей і фізичної підготовленості, що дає можливість суттєво підвищити ефективність виконання оперативно-службових завдань. Ряд досліджень свідчить про доцільність використання вправ різної спрямованості. Зміст самостійної фізичної підготовки багато в чому має визначатися характером професійної діяльності спеціалістів. Рекомендується включати в тренування циклічні вправи, спортивні ігри та різні складні координаційні вправи, вправи з еспандером, гумовим джгутом, гімнастичною палицею, гантелями, а також біг підтюпцем, піші походи. Встановлено, що стан здоров'я та рівень працездатності людини залежать також від її силових можливостей та рухливості у суглобах. Помірне силове тренування знижує негативні вікові зміни в організмі.

У дослідженнях О. Пасько виокремлено основні риси фахової компетентності майбутніх правоохоронців. До них відносять: професіоналізм, фундаментальність, багатфункціональність, міждисциплінарність, багатовимірність професійної підготовки [8]. Професіоналізм передбачає оволодіння фахівцем професією та прагнення до досягнення вершин професійної майстерності та забезпечення професійного успіху в виконанні фізичних навантажень; фундаментальність – дотримання загальнолюдських цінностей, гуманістичних принципів та концептуальних положень доктрини, цілеспрямовану організацію самоосвіти; багатфункціональність дає можливість фахівцеві розв'язувати різнопланові завдання як у повсякденному житті, так і у професійній діяльності та конкретних соціальних відносинах; міждисциплінарність – можливість

вирішення проблем взаємозв'язку різних галузей наукового знання та підтримання високої фізичної готовності підрозділів і частин; багатомірність означає застосовність компетентностей в різних професійних ситуаціях в процесі професійної діяльності, в сім'ї, побутовій та інших сферах [8].

Індивідуальна здатність фахівців складається з трьох компонентів: спеціальна підготовленість; психологічна підготовленість; фізична підготовленість. Остання, в свою чергу, передбачає функціональні можливості організму, рухові вміння і навички та рівень розвитку фізичних якостей. Досягнути високого рівня професійної майстерності без міцного фундаменту фізичної підготовленості неможливо. Фізичний стан людини суттєво впливає на психічний стан та трудову діяльність, рівень рухової і розумової працездатності. У зв'язку з цим фізична підготовка посідає важливе місце у підготовці правоохоронців.

Для фізичної підготовки характерна комплексність у використанні засобів. До засобів фізичної підготовки належать: фізичні вправи, природні сили оточуючого середовища та гігієнічні фактори. Специфічними засобами фізичної підготовки є ті, що ґрунтуються на доцільно спрямованій руховій активності – фізичні вправи [1; 2; 3; 4; 8].

Фізичні вправи – це такі види рухових дій (та і їх сполучення), які спрямовані на реалізацію завдань фізичної підготовки та підпорядковані його закономірностям. Зміст фізичних вправ складають дії, що в них входять та процеси, які відбуваються в організмі під час виконання вправи, визначаючи її вплив на здобувачів вищої освіти (працівників). Особливості змісту тієї чи іншої вправи визначаються її формою. У формі фізичної вправи розрізняють внутрішню і зовнішню структуру. Внутрішня структура фізичної вправи обумовлена взаємодією, узгодженістю і зв'язком різних процесів, що відбуваються в організмі під час виконання даної вправи. Зовнішня структура фізичної вправи – це її видима форма, яка визначається співвідношенням просторових, часових і динамічних (силових) параметрів рухів.

Фізичні вправи, що застосовують в освітньому процесі зі спеціальної фізичної підготовки, поділяються на три основні групи:

1. Основні вправи – вправи, що відображають усі елементи рухової діяльності, у якій спеціалізується людина. Наприклад, якщо це єдиноборство, то основними вправами будуть різні види поєдинків (змагальні, тренувальні). Ці поєдинки можуть відрізнятися тривалістю, інтенсивністю, певними обмеженнями в умовах, але у всіх випадках дії будуть мати споріднену форму рухів, характер зусиль, ритм тощо.

2. Спеціальні вправи – спрямовані на вивчення техніки і тактики вибраної дисципліни, а також розвиток фізичних якостей і формування

вольових рис стосовно специфічних умов основної вправи. До цієї групи належать усі підготовчі та імітаційні вправи. Вправи «на техніку» звичайно становлять якийсь елемент, частину руху або ланцюг декількох рухів основної вправи. Наприклад, у спортивній боротьбі спеціальною вправою буде відпрацювання з партнером техніки певного кидка або, навіть, окремого його елемента, у боксі – відпрацювання техніки захисних, атакувальних дій або їх комбінацій [4; 7; 8].

Спеціальні вправи для розвитку фізичних та вольових якостей завжди більшою або меншою мірою пов'язані з технікою основної вправи. Наприклад, для підвищення швидкості удару в боксі чи карате – цей удар виконують з додатковим навантаженням, на спеціальних тренажерах або з вольовою настановою на максимальну швидкість руху.

3. Загальнорозвивальні вправи – це засіб гармонійного розвитку фізичних якостей, активного відпочинку, підтримання загальної працездатності. До цієї групи належать вправи найрізноманітніших видів спорту: спортивні ігри, циклічні види (біг, плавання, лижі), гімнастичні вправи, силові вправи з використанням тренажерів та іншого знаряддя тощо.

Виконання фізичних вправ створює певний вплив на організм здобувачів, зумовлюючи активну реакцію його функціональних систем. Тобто виконання фізичних вправ створює навантаження на функціональні системи людини.

Інтенсивність протікання адаптаційних процесів в організмі визначається характером, величиною та спрямованістю навантаження [64]. За характером навантаження поділяють на тренувальні та змагальні, специфічні та неспецифічні; за величиною – малі, середні, значні, великі; за спрямованістю – на ті, що сприяють розвитку окремих рухових здібностей (швидкості, сили, координації, витривалості, гнучкості) чи їх компонентів. Навантаження можуть бути спрямовані на вдосконалення координаційної структури рухів, компонентів психічної підготовленості чи тактичної майстерності.

Величина навантаження може бути охарактеризована із зовнішньої та внутрішньої сторін [3]. Зовнішня сторона навантаження може бути представлена показниками сумарного обсягу виконаної роботи (загальний обсяг тренування в часах, кілометрах, кількість тренувальних занять, змагань) та показниками його інтенсивності (темп руху, швидкість виконання вправи, час подолання відрізків та дистанцій, величина обтяження тощо).

Найбільш повно навантаження характеризується з внутрішньої сторони, тобто з огляду реакції організму на виконану роботу.

Навантаження, спрямоване на вирішення завдань спеціальної фізичної підготовки

визначається такими компонентами: а) характером вправи; б) інтенсивністю їх виконання; в) тривалістю роботи; г) тривалістю та характером інтервалів відпочинку між окремими вправами; д) кількістю повторень вправи. Співвідношення цих компонентів визначає величину і спрямованість впливу навантаження на організм людини.

Обсяг навантаження – тривалість виконання окремої вправи, загальний об'єм роботи в годинах, об'єм циклічної роботи в кілометрах, кількість тренувальних занять, змагань.

Інтенсивність навантаження – ступінь напруженості діяльності різних функціональних систем організму під час виконання вправи. Узагальненим показником інтенсивності є кількість енергетичних витрат на одиницю часу. Інтенсивність тісно пов'язана зі швидкістю пересування, щільністю гри в спортивних іграх, поєдинків і сутичок у двобоях.

Періодичність навантаження – кількість повторень вправ в режимі того чи іншого методу тренування, значно впливає як на величину навантаження, так і на характер реакції організму на тренувальну роботу і на її спрямованість. Визначаючи кількість повторень, можна здійснювати як вибіркоче, так і комплексне удосконалення окремих механізмів ресинтезу АТФ, розвитку рухових якостей.

Спрямованість навантаження визначається особливостями застосування та порядком сполучення таких компонентів, як тривалість і характер пауз між окремими повтореннями, кількість вправ у окремих структурних утвореннях тренувального процесу – окремих заняттях та їх частинах.

У системі засобів спеціальної фізичної підготовки вагомим значення набуває використання корисного впливу на фізичний розвиток, здоров'я та працездатність людини природних факторів зовнішнього середовища, особливо таких, як сонячна радіація, повітряне і водне середовище [7].

Існує два шляхи введення цих факторів у процес спеціальної фізичної підготовки: 1) організація занять фізичними вправами безпосередньо в умовах природного середовища (на відкритому повітрі, на місцевості, у природних водоймищах тощо), завдяки чому вплив його факторів тісно пов'язаний з впливом фізичних вправ, так чи інакше змінюючи їх ефект (наприклад, посилює його у випадку інтенсивної температури повітря); 2) організація спеціальних процедур, що загартовують, оздоровлюють і відновлюють організм (сонячно-повітряні ванни, водні процедури тощо).

Наступний засіб – гігієнічні фактори, які прямо чи опосередковано сприяють реалізації завдань спеціальної фізичної підготовки. Одні з них мають стосунок до загальної оптимізації умов життя з оздоровчих позицій (дотримання норм і вимог, що представлені гігієною до

загального режиму життя, режиму праці і відпочинку, харчуванню, побутової обстановки, доглядом за тілом тощо). Інші прямо пов'язані із забезпеченням оптимальних умов для занять фізичними вправами (дотримання спеціальних норм і вимог, що пред'являються до режиму занять і умов відновлення, до стану місць занять, обладнання, інвентарю, костюму для занять тощо). Загалом усі ці фактори значно впливають на ефективність спеціальної фізичної підготовки. Вони орієнтовані перш за все на охорону здоров'я. Разом з тим окремі гігієнічні засоби, що широко використовуються в процесі фізичного виховання, є по суті, засобами підвищення працездатності і оптимізації відновлювальних процесів (спеціалізоване харчування, вітамінізація, штучна аеріонізація, ультрафіолетове опромінювання, сауна, масаж тощо).

Хоча гігієнічні фактори не належать до специфічних засобів фізичної підготовки, їх сприятливе значення важко переоцінити. У спеціальній фізичній підготовці передбачається оволодіння необхідним мінімумом гігієнічних знань і формування навичок їх практичного використання.

Методи спеціальної фізичної підготовки. Спеціальна фізична підготовка здебільшого базується на використанні практичних методів [1; 3; 4], які умовно поділяють на дві основні групи: 1) методи, спрямовані переважно на засвоєння техніки рухових дій, тобто на формування рухових дій і навичок; 2) методи, спрямовані переважно на розвиток фізичних якостей. Ці методи тісно взаємопов'язані, застосовуються у нерозривній єдності і разом забезпечують ефективне вирішення завдань професійної підготовки поліцейських. Неможливо ізолювати процес розвитку фізичних якостей від процесу вдосконалення прийомів фізичного впливу, самозахисту, тактики фізичного протиборства з правопорушником, формування навичок подолання перешкод.

Фізичні вправи, переважно спрямовані на розвиток фізичних якостей, застосовуються в межах двох основних методів – безперервного та інтервального [4]. Безперервний метод визначається одноразовим безперервним виконанням тренувальної роботи. Інтервальный метод передбачає виконання вправ окремими «порціями» з регламентованими паузами відпочинку.

Під час використання обох методів вправи можна виконувати в рівномірному чи перемінному режимах.

За умови рівномірного режиму використання кожного з методів інтенсивність роботи є постійною, перемінного – варіативною. Інтенсивність роботи може зростати з кожною наступною вправою (прогресуючий варіант), знижуватись (низхідний варіант) або неодноразово змінюватись (варіативний варіант).

Безперервний метод тренування, що застосується в умовах рівномірної роботи, використовується в основному для підвищення загальної витривалості.

Можливості безперервного методу тренування в умовах перемінної роботи різноманітні. Залежно від тривалості окремих частин вправи, особливостей їх поєднання, інтенсивності роботи при їх виконанні можна досягти переважного впливу на організм у напрямі підвищення швидкісних можливостей, розвитку різних видів витривалості, вдосконалення окремих якостей, що визначають рівень спеціальної фізичної підготовленості.

У випадку застосування варіативного варіанта можна чергувати частини вправи, які мають виконуватися з різною інтенсивністю або з різною інтенсивністю і перемінною тривалістю.

Прогресуючий варіант пов'язаний з підвищенням інтенсивності роботи з кожною вправою, а низхідний – з її зниженням.

Водночас у вивченій літературі не вдалося виявити даних, що свідчать про послідовність (алгоритм) формування знань, умінь, навичок самостійної фізичної підготовки у курсантів освітньої організації МВС. Відсутні достовірно обґрунтовані рекомендації щодо обсягу та інтенсивності фізичного навантаження при виконанні фізичних вправ, методики проведення фізичного тренування, самоконтролю при самостійному фізичному тренуванні, що вимагає наукового підходу до формування структури фізичного самовиховання курсантів процесі навчання. У зв'язку з цим дуже значна роль викладача у формуванні готовності курсантів до самостійного фізичного тренування, оскільки навіть незначні позитивні зрушення від вихідного рівня дають можливість відчувати власні успіхи та задоволення від роботи. У той же час гальмування динаміки зростання результатів вказує на необхідність коригування тренувального процесу. Виходячи з того, що у процесі самостійної фізичного тренування велику роль мають знання та вміння з організації занять, викладацькому складу необхідно за період навчання курсанта навчити його особливостям самостійного фізичного тренування.

Інтервальний метод розвитку фізичних якостей, що передбачає рівномірне виконання роботи, може широко використовуватись у процесі фізичної підготовки для розвитку спеціальної витривалості.

Як окремі методи тренування можна широко використовувати коловий, ігровий і змагальний метод [8].

Коловий метод передбачає послідовне виконання вправ на різних станціях, які дають можливість вирішити різні завдання фізичної підготовки. Розміщують станції і добирають вправи таким чином, щоб здобувач послідовно виконував різні за характером і переважною

спрямованістю вправи, які у комплексі забезпечували б різнобічний вплив на організм. Індивідуальний підхід забезпечується шляхом зміни величини опору на тренажерах, величини об'ємності, кількості повторень, темпу роботи тощо.

Використання ігрового методу забезпечує високу емоційність занять і пов'язане з розв'язанням завдань у ситуаціях, що постійно змінюються і вимагають високого рівня прояву силових і швидкісних якостей, витривалості, гнучкості, координації, технічних, тактичних і психічних можливостей [8]. Ці особливості ігрової діяльності вимагають ініціативи, сміливості, наполегливості, самостійності, вміння керувати своїми емоціями, прояву високих координаційних здібностей, швидкості реагування і мислення, застосування несподіваних і оригінальних технічних і тактичних рішень. Не менш важливою є його роль як засобу активного відпочинку, відновлення після значних фізичних і психічних навантажень під час навчальних занять або службової діяльності.

Змагальний метод виступає як оптимальний спосіб підвищення ефективності тренувань. Застосування цього методу пов'язане із виключно високими вимогами до фізичних і психічних можливостей, рівня володіння технікою рухових дій. Лише у процесі змагань можна вийти на рівень граничних функціональних виявів і оволодіти здатністю виконувати таку роботу, яка під час тренувальних занять виявляється непосильною.

Успішність практичних методів залежить також від рівня розвитку рухових якостей. Без певного рівня розвитку рухових якостей неможливе формування багатьох рухових умінь і навичок. Разом з тим рухові якості розвиваються під час формування умінь і навичок. Цей взаємозв'язок поміж технікою виконання фізичних вправ і рівнем розвитку сили, швидкості, витривалості, спритності та гнучкості необхідно постійно враховувати на всіх етапах освітнього процесу.

Основними методами засвоєння рухової дії є її вивчення в цілому та за частинами.

Вивчення дії в цілому. Елементом рухової діяльності людини є цілісна дія, яка являє собою вирішення рухового завдання певною системою рухів. За кінцевою метою ця дія може бути порівняно простою (наприклад, кидок або ловля м'яча) або складною, яка складається з низки проміжних часткових операцій, які підкорені загальній меті, кожна з яких набуває свого значення тільки у системі всієї цілісної дії (больовий прийом, виконання кидків тощо). У складних діях окремі рухи об'єднані зв'язками в єдине ціле і впливають один на одного. Кожна фаза руху, яка протікає у даний момент, значною мірою залежить від попередньої фази і впливає на наступну (виведення супротивника з

рівноваги у боротьбі залежить від захоплення, кидок – від підвороту).

Перевага методу цілісного вивчення дії полягає в тому, що зв'язки між окремими фазами руху не порушуються. Однак виконання складної фізичної вправи в цілому при початковому розучуванні виявляється непосильним. Тому метод вивчення дії в цілому є ключовим під час удосконалення техніки.

Вивчення дії за частинами. Значні координаційні труднощі виникають унаслідок того, що здобувачам доводиться опановувати узгодженими рухами декількох частин тіла одночасно (наприклад, рук і ніг у плаванні, боротьбі, боксі). Тому при навчанні ударами руками в боксі спочатку вивчають техніку пересування у стійках, потім удари руками, і тільки після цього – одночасне нанесення ударів у поєднанні з пересуванням. Такі дії, що опановані роздільно, при переході до цілісної дії, координаційно не змінюються.

Багато спортивних дій настільки складні за технікою виконання, що для їх засвоєння доводиться застосовувати допоміжні вправи, які ще мають назву підвідних. Ці вправи простіші, легші для виконання, ніж основна дія, що вивчається, але вони мають істотну подібність з нею або її окремими частинами. Здебільшого допоміжна вправа застосовується для полегшення засвоєння або відпрацювання окремого технічного прийому. Якщо техніка рухів дуже складна, то застосовують цілу систему допоміжних вправ.

Крім практичних методів в освітньому процесі зі спеціальної фізичної підготовки використовують словесні та наочні.

Основними видами словесної передачі знань у процесі спеціальної фізичної підготовки є: пояснення, розповідь, бесіда [5: 13].

Пояснення – це послідовне викладення закономірностей, правил, які необхідно виконувати під час виконання вправи. На відміну від простого опису у поясненні вагомим значення набувають доведення ефективності визначеного способу виконання рухів. Пояснення повинно бути коротким, правильним і зрозумілим. Під час пояснення слід зосередити увагу здобувачів на головному; одночасно задавати питання з метою перевірки рівня засвоєння викладеного матеріалу. Якщо зміст матеріалу складний, слід під час пояснення користуватись демонстрацією.

Розповідь – це послідовне, логічне викладення фактів або явищ у їх розвитку. Розповідь повинна бути образною та емоційною. У спеціальній фізичній підготовці розповідь широко застосовується під час ознайомлення здобувачів із особливостями виконання фізичних вправ, новими прийомами фізичного впливу, практикою їх застосування в умовах виконання службових завдань тощо.

Бесіда, здебільшого, поєднується з поясненням або з розповіддю. За педагогічними завданнями можна виокремити три види бесід: бесіди вступні, бесіди, спрямовані на повідомлення нових знань, і бесіди для перевірки засвоєних знань і ступеню усвідомленості своїх дій.

Метою вступних бесід є підготовка до розуміння сутності навчальних завдань і до засвоєння нового навчального матеріалу, вирішення низки організаційних питань. Бесіди, пов'язані з повідомленням нових знань, застосовуються у тому випадку, коли є можливість урахувати попередній досвід і знання здобувачів, що дозволяє їм краще засвоїти новий навчальний матеріал (наприклад, навчаючи прийомом затримання, – на знання прийомів больового впливу тощо).

До особливої групи методичних прийомів безпосереднього керівництва практичними діями належать вказівки, накази, команди. У багатьох випадках під час навчання немає необхідності описувати або пояснити вправу. Якщо присутні невеликі помилки, особливо у процесі виконання дій, достатньо обмежитись простою вказівкою на те, що треба зробити («Вище голову!», «Прогнутись!»).

Наказ – це форма словесного впливу на здобувачів з метою спонукання їх до негайного обов'язкового виконання або припинення тих або інших дій. Особливістю наказу є його точність і владність. Різновидом наказу є команда.

Наочні методи. До цієї групи методів належать показ рухів особисто або у вигляді зображень, які сприймаються шляхом безпосереднього спостереження. Практично живий показ завжди супроводжується словесним поясненням, при якому слово завжди відіграє допоміжну роль.

В основному в навчальній роботі застосовується показ фізичної вправи самим науково-педагогічним працівником або підготовленим здобувачем. Показ може передувати поясненню, супроводжуватись поясненням або виконуватись після пояснення. Показ досягає мети в разі, якщо той рух або дія, що демонструються, виконані технічно правильно та його виконання добре видно усім здобувачам, завдяки попередньо організованій та вибірково спрямованій увазі присутніх.

Для того щоб здобувачі чітко бачили потрібний рух або дію, необхідно правильно вибирати місце для його показу: краще за все на підвищенні і на деякій віддаленості від групи. Залежно від форми вправи, руху або дії, їх необхідно демонструвати стоячи або обличчям, або боком до групи, а асиметричну вправу – у дзеркальному відображенні. Деякі технічно складні рухи або дії доцільно демонструвати з різних сторін декілька разів.

Перший показ повинен бути виконаним на високому технічному рівні, у повну силу, швидко. Незалежно від того, чи буде дія у подальшому вивчатися загалом або за частинами, він повинен скласти у здобувачів загальне вірне уявлення про дію загалом. Після цього можна переходити до показу окремих частин дії або показати її уповільнено, для того щоб можна було достатньо ґрунтовно спостерігати за нею.

У низці випадків для того щоб попередити помилки, яких найчастіше припускаються, доцільно продемонструвати й неправильні способи виконання дії, однак зловживати цим прийомом не слід.

Одним із різновидів методу забезпечення наочності є показ ілюстрованого матеріалу (фотографій, схем, малюнків, кінограм). До аналізу ілюстрованого матеріалу повинні залучатися і самі учні. Організуючи демонстрацію, необхідно задавати питання у такій формі, щоб у матеріалі, який пред'явлений для перегляду увага зосереджувалася на головному. Також широкі можливості для повнішого і точнішого сприймання рухів має показ навчальних відеофільмів.

Висновки та перспективи подальших розвідок напрямку. Отже, загальна фізична та спеціальна фізична підготовка майбутніх правоохоронців, здійснена на належному рівні організації та матеріально-технічного забезпечення з доцільним керівництвом, сприяє підвищенню рівня готовності фахівців правоохоронної сфери до діяльності у різних професійних ситуаціях, що в цілому підвищує здатність країни підтримувати порядок у країні через готовність до виконання професійних дій в різних умовах, зокрема і в умовах невизначеності.

Розроблені методичні та організаційно-методичні вказівки забезпечують конкретизацію реалізації фізичної та спеціальної фізичної підготовки в умовах конкретного закладу, навчального центру тощо.

СПИСОК ДЖЕРЕЛ

1. Бутов С. Є. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ : навч. посібник. Київ : Нац. акад. внутр. справ України, 2003. 338 с.
2. Бондаренко В. В. Динаміка підготовленості майбутніх працівників міліції до ефективної діяльності в умовах небезпеки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2014. Вип. 5 (48) 14. С. 8–12.
3. Дідковський В. А., Плева К. В., Кузенков О. В., Білик В. В., Арсененко О. А. Специфіка фізичного навантаження в умовах службової діяльності працівників Національної поліції України. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2020. Вип. 8 (128) 20. С. 46–50.
4. Криволапчук В. О., Кримська М. С., Решко С. М., Бутов С. Є. Навчальний посібник для курсантів ВНЗ МВС України з навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка». Київ : Київський національний університет внутрішніх справ, 2009. 209 с.

5. Магльований А. В. Проблеми та шляхи вдосконалення фізичної підготовки молодшого офіцерського складу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорт*. Київ, 2013. №1. С. 44–48.

6. Мартишко А. Ю., Рябуха О. С. Особливості формування теоретичних і методичних знань із фізичної підготовки поліцейських. *Юридична психологія*. 2016. № 2. С. 91–99.

7. Несін О., Павлов А. Роль компонентів спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ у силовому затриманні правопорушників. *Молода спортивна наука України*. 2003. Вип. 7. Т. 2. С. 355–358.

8. Пасько О. Ф. Система підготовки майбутніх працівників для національної поліції. *Національний юридичний журнал: теорія і практика*. 2016. № 10. С. 191-194.

9. Про затвердження Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 р. Постанова Кабінету Міністрів України від 1 березня 2017 р. № 115. URL : <https://www.kmu.gov.ua/ua/npas/249793397>.

10. Про затвердження Змін до Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : наказ МВС України від 21 січ. 2020 р. № 51. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0326-20#Text 76>.

11. Про Національну поліцію : Закон України від 2 лип. 2015 р. № 580- VIII. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/580-19>.

12. Стрижак А. П. Адекватность в действиях как критерий эффективности профессионально-прикладной физической подготовки курсантов учебных заведений МВД. *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта*, 2012. № 2. С. 90–94.

13. Теорія і методика фізичного виховання : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімп. літ, 2008.

REFERENCES

1. Butov, S. Ie. (2003). *Osnovy spetsialnoi fizychnoi pidhotovky pratsivnykiv orhaniv vnutrishnikh sprav : navch. Posibnyk* [Basics of special physical training of employees of internal affairs bodies: training. manual]. Kyiv : Nats. akad. vnutr. sprav Ukrainy. 338 s. [in Ukrainian]
2. Bondarenko, V. V. (2014). *Dynamika pidhotovlenosti maibutnikh pratsivnykiv militsii do efektyvnoi diialnosti v umovakh nebezpeky* [Dynamics of Preparedness of Future Police Officers for Effective Operation in Dangerous Conditions]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova*. Vyp. 5 (48) 14. S. 8–12. [in Ukrainian]
3. Didkovskiy, V. A., Plieva, K. V., Kuzenkov, O. V., Bilyk, V. V., Arsenenko, O. A. (2020). *Spetsyfika fizychnoho navantazhennia v umovakh sluzhbovoi diialnosti pratsivnykiv Natsionalnoi politsii Ukrainy* [Specifics of physical activity in the conditions of service of the National Police of Ukraine]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova*. Vyp. 8 (128) 20. S. 46–50. [in Ukrainian]
4. Kryvolapchuk, V. O., Krymska, M. S., Reshko, S. M., Butov, S. Ie. (2009). *Navchalnyi posibnyk dlia kursantiv VNZ MVS Ukrainy z navchalnoi dystsypliny «Spetsialna fizychna pidhotovka»* [Study guide for cadets of universities of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine on the discipline "Special physical training"]. Kyiv : Kyivskiy natsionalnyi universytet vnutrishnikh sprav. 209 s. [in Ukrainian]
5. Mahlovanyi, A.V. (2013). *Problemy ta shliakhy vdoskonalennia fizychnoi pidhotovky molodshoho ofiterskoho skladu* [Problems and ways of improving the physical training of junior officers]. *Pedahohika, psykhohohia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sport*. Kyiv. № 1. S. 44–48. [in Ukrainian]

6. Martyshko, A.Iu., Riabukha, O.S. (2016). Osoblyvosti formuvannya teoretychnykh i metodychnykh znan iz fizychnoi pidhotovky politseiskykh [Peculiarities of formation of theoretical and methodical knowledge of physical training of police officers]. Yurydychna psykholohiia. Kyiv. № 2. S. 91–99. [in Ukrainian]

7. Nesin, O., Pavlov, A. (2003). Rol komponentiv spetsialnoi fizychnoi pidhotovky pratsivnykiv orhaniv vnutrishnikh sprav u sylovomu zatrymanni pravoporushnykiv [The Role of Components of Special Physical Training of Law Enforcement Officers in the Detention of Offenders by Force]. Moloda sportyvena nauka Ukrainy. Vyp. 7. T. 2. S. 355–358. [in Ukrainian]

8. Pasko, O.F. (2016). Systema pidhotovky maibutnikh pratsivnykiv dlia natsionalnoi politsii [The system of training future employees for the national police]. Natsionalnyi yurydychnyi zhurnal: teoriia i praktyka. № 10. S. 191–194. [in Ukrainian]

9. Pro zatverdzhennia Derzhavnoi tsilovoi sotsialnoi prohramy rozvytku fizychnoi kultury i sportu na period do 2020 r. (2017). Postanova Kabinetu Ministriv Ukrainy vid 1 bereznia 2017 r. [On the approval of the State targeted social program for the development of physical culture and sports for the period until 2020. Resolution of the Cabinet of Ministers of Ukraine dated March 1]. № 115. URL : <https://www.kmu.gov.ua/ua/nps/249793397>. [in Ukrainian]

10. Pro zatverdzhennia Zmin do Polozhennia pro orhanizatsiiu sluzhbovoi pidhotovky pratsivnykiv Natsionalnoi politsii Ukrainy (2020). nakaz MVS Ukrainy vid 21 sich. [On Approval of Amendments to the Regulation on the Organization of Service Training of the National Police of Ukraine: Order of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine of January 21.01.2020 № 51]. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0326-20.Text> 76. [in Ukrainian]

11. Pro Natsionalnu politsiiu (2015). Zakon Ukrainy vid 2 lyp. № 580-VIII [On the National Police : Law of Ukraine of July 2, 2015. No. 580-VIII]. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/580-19>. [in Ukrainian]

12. Stryzhak, A.P. (2012). Adekvatnost v deistviakh kak kryterii efektyvnosti professyonalno-prykladnoi fyzycheskoi podhotovky kursantov uchebnykh zavedenyi MVD [Adequacy in actions as a criterion for the effectiveness of professional and applied physical training of cadets of

educational institutions of the Ministry of Internal Affairs]. Uchenye zapysky unyversyteta imeny P.F. Leshafta. № 2. S. 90–94. [in Ukrainian]

13. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia : u 2 t. / za red. T. Yu. Krutsevych (2008). [Theory and methods of physical education: in 2 volumes / edited by T. Yu. Krutsevich]. Kyiv : Olimp. lit. [in Ukrainian]

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

ГАЛІМСЬКИЙ Володимир Олександрович – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри спеціальної фізичної та домедичної підготовки факультету №3 Донецького державного університету внутрішніх справ.

Наукові інтереси: формування професійно значущих якостей особливості майбутнього фахівця засобами фізичної підготовки.

ГАЛІМСЬКА Інна Іванівна – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри спеціальної фізичної та домедичної підготовки факультету №3 Донецького державного університету внутрішніх справ.

Наукові інтереси: формування професійно значущих якостей особливості майбутнього фахівця засобами фізичної підготовки.

INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

GALIMSKYI Volodymyr Olexandrovych – Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Special Physical and Pre-Medical Training of Donetsk State University of Internal Affairs.

Scientific interests: the formation of professionally significant personal qualities of the future specialist by means of physical training.

GALIMSKA Inna Ivanivna – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Special Physical and Pre-Medical Training of Donetsk State University of Internal Affairs.

Scientific interests: the formation of professionally significant personal qualities of the future specialist by means of physical training.

Стаття надійшла до редакції 15.09.2023 р.

УДК 37. 013. 42

DOI: 10.36550/2415-7988-2023-1-211-107-113

ГАЛІЧУН Наталія Петрівна –

завідувачка навчально-методичного кабінету

Комунального закладу вищої освіти

«Волинський медичний інститут» Волинської обласної ради,

аспірантка кафедри соціальної роботи та педагогіки вищої школи

Волинського національного університету імені Лесі Українки

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0431-638X>

e-mail: natashahalchun@gmail.com

ДОСЛІДЖЕННЯ КОМПОНЕНТІВ МІЖКУЛЬТУРНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МЕДИЧНОГО ПРАЦІВНИКА: АНАЛІЗ, ВИСНОВКИ, ПЕРСПЕКТИВИ

Стаття присвячена одній з актуальних проблем - міжкультурній компетентності медичного працівника. Інтеркультурна компетентність фахівця галузі охорони здоров'я є важливою складовою його професійної компетентності та необхідною умовою розвитку та конкурентоспроможності фахівця на сучасному ринку праці.

Авторка статті звертає увагу на важливість та актуальність досліджуваного питання з огляду на вибір Україною європейського вектору в реформуванні та осучасненні всіх сфер життя суспільства, особливо сфери надання медичних послуг.

Метою статті є осмислення сутності понять міжкультурної компетентності та міжкультурної компетентності медичного працівника, обґрунтування місця міжкультурної компетентності фахівця-медика в