

13. Staal Mark A. Stress, Cognition, and Human Performance: A Literature Review and Conceptual Framework National Aeronautics and Space Administration / 18. Staal Mark A. /Ames Research Center Moffett Field, California. 2004. - 168 p.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1\(173\).32](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1(173).32)  
УДК: 796.012.132

Тьорло О.І.  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент  
завідувач кафедри спеціальної фізичної підготовки  
Львівський державний університет внутрішніх справ, м. Львів  
Червоношапка М.О.  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент  
доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки  
Львівський державний університет внутрішніх справ, м. Львів  
Гнип І.Я.  
кандидат історичних наук, доцент  
доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки  
Львівський державний університет внутрішніх справ, м. Львів  
Котов С.М.  
кандидат історичних наук, доцент  
доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки  
Львівський державний університет внутрішніх справ, м. Львів  
Музыка Б.Ю.  
старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки  
Львівський державний університет внутрішніх справ, м. Львів  
Мороз Т.І.  
викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки  
Львівський державний університет внутрішніх справ, м. Львів

#### КООРДИНАЦІЙНІ ЗДІБНОСТІ КУРСАНТІВ-ЖІНОК У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ МВС УКРАЇНИ

Тьорло О.І., Червоношапка М.О., Гнип І.Я., Котов С.М., Музыка Б.Ю., Мороз Т.І. Координаційні здібності курсантів-жінок у закладах вищої освіти МВС України. Низка наукових досліджень спрямована на вдосконалення різних аспектів процесу підготовки здобувачів у закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання. В тому числі увага фахівців надається особливостям процесу загальної та спеціальної фізичної підготовки курсантів-жінок. Метою даної роботи було дослідження показників розвитку координаційних здібностей курсанток на початковому етапі навчання. В результаті дослідження виявлено, що у курсантів жінок на початку навчання спостерігається недостатньо високий рівень координаційних здібностей. Запропоновано засоби координаційної підготовки для застосування у освітньому процесі з навчальної дисципліни "Спеціальна фізична підготовка" та у процесі самостійної роботи.

**Ключові слова:** заклади вищої освіти, курсанти-жінки, фізична підготовленість, координаційні здібності, тестування.

**Torlo Olena, Chervonoshapka Maryna, Hnyh Ihor, Kotov Serhii, Muzyka Bohdan, Moroz Taras. Coordination abilities of female cadets in higher education institutions 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 level of coordination abilities is an important component in the structure of the overall physical fitness of female cadets. The aim of our work was to study the indicators of coordination abilities of female cadets at the initial stage of training. In the course of our work we studied the coordination readiness of 60 female cadets: the level of static balance, the ability to coordinate hand movements, the ability to general coordinate body movements, the ability to differentiate spatial and temporal parameters of movements, the ability to orientate in space. In the process of work, we used tests that are recommended in scientific and methodical literature.

We found that female cadets at the beginning of their studies do not have a sufficiently high level of coordination abilities. In tests of a jumping and running nature, in which speed-power abilities are manifested, women have low results. Higher results are observed in tests for assessing the ability to balance, coordination of hand movements and orientation in space. Therefore, paying attention to the coordination training of female cadets is relevant.

**Key words:** institutions of higher education, female cadets, physical fitness, coordination abilities, testing.

**Постановка проблеми.** Фахівцями відзначається, що недостатній рівень фізичного розвитку, слабка фізична і психологічна підготовленість осіб, які вступають до закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання, істотно ускладнюють процес оволодіння професійно-службовими навичками, знижують ефективність формування і розвиток

психофізіологічних механізмів, що забезпечують успішну адаптацію до чинників зовнішнього середовища і службово-професійних умов [9].

В останні роки спостерігається збільшення кількості жінок, які прагнуть навчатися у закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання та працювати в системі МВС України [2, 8]. Важливим завданням процесу підготовки майбутніх правоохоронців у закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання є формування високого рівня готовності до дій як за звичних умов правоохоронної діяльності, так і в умовах ускладнення оперативної обстановки (різними явищами соціального, природного, техногенного характеру). Екстремальні умови професійної діяльності висувають високі вимоги до рівня фізичної підготовленості курсантів, зокрема, до рівня координаційних здібностей. Майбутні правоохоронці як чоловіки, так і жінки повинні володіти достатнім рівнем координаційних здібностей на етапі вступу до закладу вищої освіти (для ефективного оволодіння широким колом спеціальних вмінь і навичок). Також методики фізичної підготовки курсантів повинні забезпечувати їх належну динаміку упродовж процесу навчання.

**Аналіз літературних джерел.** Низка авторів науково-методичних праць наголошує на актуальності наукових досліджень, присвячених вдосконаленню фізичної підготовки курсантів-жінок у закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання. Одним із ефективних підходів до вдосконалення процесу підготовки курсантів-жінок автори вважають залучення їх до секційної роботи з різних видів спорту. Проведено дослідження показників розвитку рухових здібностей курсанток під впливом секційних тренувань з кікбоксингу та боротьби дзюдо [4, 7]. Доведено, що секційні тренування ефективно забезпечують формування високого рівня загальної фізичної підготовленості та покращують якість оволодіння курсантками тактикою самозахисту. Також зазначається, що застосування засобів гирьового спорту в освітньому процесі майбутніх офіцерів-жінок закладів вищої освіти МВС України сприятиме підвищенню рівня їх спеціальної підготовленості й покращенню виконання службових завдань [2, 8].

У роботі [1] відзначається важливість високого рівня фізичної підготовленості для курсантів жінок. При цьому аналіз результатів вступних випробувань з фізичної підготовки до ЗВО дозволив автору з'ясувати, що за останні роки показники основних фізичних якостей (сила, витривалість, швидкість) достовірно знижуються.

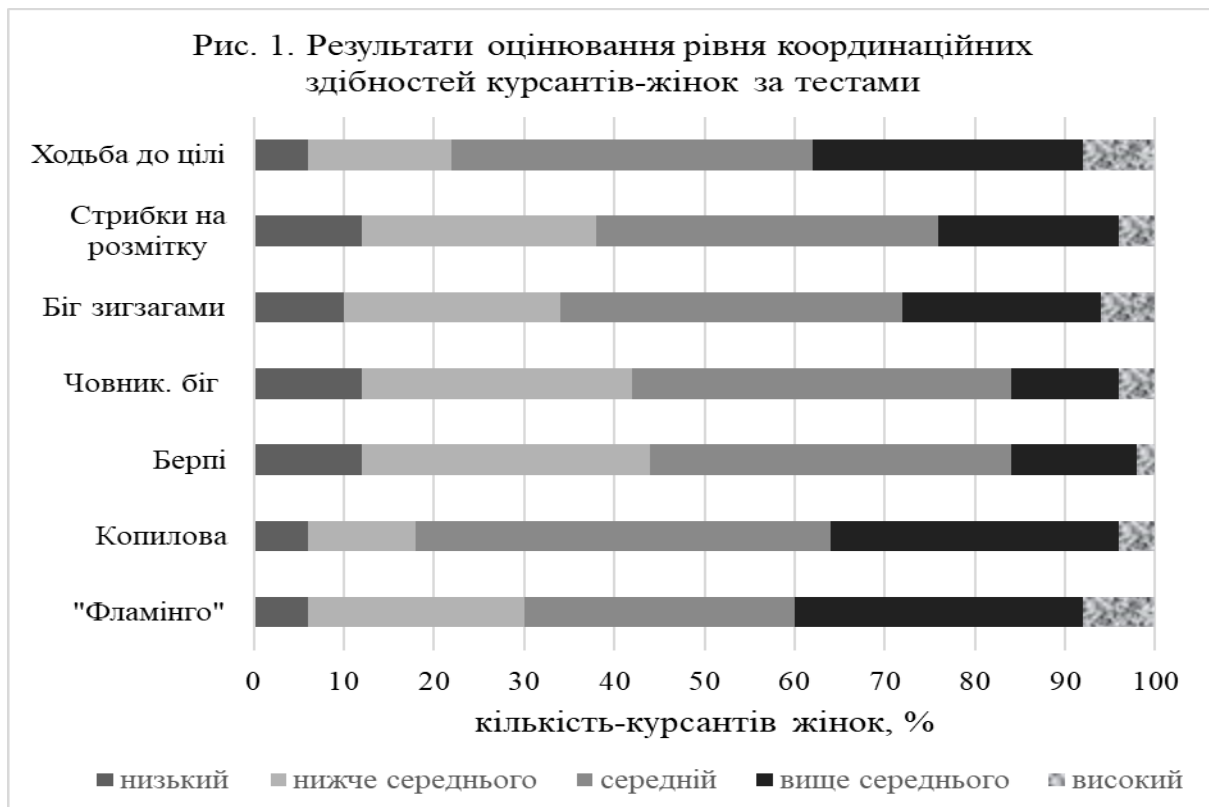
Підтверджено існування взаємозв'язку між фізичною та розумовою працездатністю курсанток, а саме, взаємозв'язку між успішністю з дисциплін загальної та спеціальної фізичної підготовки та успішністю з соціальних дисциплін. Також доведено, що фізична культура є фактором, який сприяє відпочинку та відновленню при напруженій розумовій діяльності, і має велике значення в організації життя здобувачів вищої освіти [10].

Актуальним для процесу фізичної підготовки курсанток є визначення початкового рівня важливих рухових здібностей та контроль за їх динамікою упродовж навчання. Важливим компонентом у структурі фізичної підготовленості курсанток є координаційні здібності. Як зазначають фахівці, саме високий рівень розвитку координаційних здібностей є важливим підґрунтям для успішного опанування нових видів рухових дій, успішного пристосування до умов спортивної, а також професійної діяльності [3, 6].

**Метою** роботи було дослідити рівень координаційної підготовленості курсанток на початковому етапі навчання.

Для досягнення поставленої мети були застосовані такі методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури та емпіричних матеріалів наукового дослідження; педагогічні випробування (тестування); методи математичної статистики. До групи досліджених увійшло 60 жінок, здобувачок освітнього ступеня "Бакалавр" спеціальності "Правоохоронна діяльність". Тестування проводилось на початку першого року навчання. Координаційна підготовленість оцінювалася за тестами, рекомендованими у науково-методичній літературі [5]: тест Фламінго (для оцінки здатності до статичної рівноваги); тест Копилова (за допомогою якого визначався розвиток здібності до координованості рухів руками); тест Берпі (для оцінки здібності до загальної координованості рухів тіла, пов'язаних із диференціюванням швидко-силових параметрів); човниковий біг 4 x 10 м (для оцінки здібності до диференціювання просторово-часових параметрів рухів); біг зигзагами (для оцінки розвитку здібності до координованості рухів); стрибки на розмітку (для оцінки здібності до диференціації просторово-динамічних параметрів рухів); ходьба до цілі (для оцінки розвитку здібності до орієнтації у просторі).

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Аналіз отриманих результатів свідчить, що лише незначна кількість протестованих курсанток (від 2 до 8 %) на початку навчання у ЗВО має високий рівень розвитку координаційних здібностей (Рис. 1). У найбільшій частини протестованих жінок (30-46 %) виявлено середній рівень координаційних здібностей. Низький рівень координаційних здібностей, за дослідженими тестами, спостерігається у 6-12 % обстежених курсанток. Нижчі результати виконання у курсанток виявлені у тестах стрибкового та бігового характеру, що пов'язані з проявами швидко-силових здібностей. Кращі результати спостерігаються у тестах оцінювання здатності до рівноваги, координованості рухів руками, орієнтації у просторі.



Отримані нами результати свідчать, що у курсантів жінок на початку навчання спостерігається недостатньо високий рівень координаційних здібностей. Тому у навчальному процесі з дисципліни "Спеціальна фізична підготовка" доцільно надавати уваги їх вдосконаленню із застосуванням ефективних засобів та методів як загального, так і спеціального характеру. Зокрема, можуть бути використані такі засоби: виконання прийомів рукопашного бою із незвичних вихідних положень; виконання прийомів як на праву, так і на ліву сторону; зміна умов виконання, зокрема, відпрацювання прийомів в обмеженому просторі (кабінет, коридор, сходи) та при обмеженому освітленні; моделювання ситуацій службової діяльності; подолання окремих перешкод та смуги в цілому з використанням прийомів рукопашного бою; додаткові фізичні навантаження, проведення занять в ускладнених погодних умовах, виконання прийомів на незвичному покритті; виконання прийомів на фоні раптових різноманітних світлових і звукових подразників тощо.

**Висновки.** Отримані нами результати свідчать про недостатній рівень координаційної підготовленості курсантів-жінок на початку навчання у закладах вищої освіти. Отже, у процесі їхнього навчання слід надавати уваги вдосконаленню координаційних здібностей із застосуванням ефективних методик загальної та спеціальної підготовки. Зокрема, можуть бути застосовані засоби спортивних ігор та єдиноборств, а також засоби спеціальної фізичної підготовки, такі як виконання прийомів рукопашного бою (заходів фізичного впливу) із застосуванням різноманітних ускладнюючих факторів.

**Перспективи подальших досліджень** у даному напрямі полягають у розробці та впровадженні у процес підготовки жінок правоохоронців науково-обґрунтованих методик координаційної підготовки.

#### Література

- Добровольський В.Б. Удосконалення фізичної підготовки курсантів-жінок вищих військових навчальних закладів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 "Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення". Придніпровська держ. акад. фіз. культури і спорту. Дніпро, 2018. 19 с.
- Домінюк 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)
- Колумбет О.М. Теоретико-методичні підходи до розвитку координаційних здібностей молоді // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012. № 4. С. 62– 65.
- Котов С.М. Фізична підготовленість курсантів-жінок у процесі секційних занять з боротьби дзюдо у закладах вищої освіти МВС України // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 3б. наук. праць. 2023. Випуск 6 (166). С. 85-88.
- Сергієнко В.М. Контроль та оцінка рухових здібностей у процесі фізичного виховання : монографія. Суми : Сумський державний університет, 2014. 394 с.
- Трояновська М.М. Теоретичний аналіз розвитку координаційних здібностей у фізичному вихованні та спорті // Вісник Запорізького національного університету. Серія: Фізичне виховання та спорт : зб. наук. пр. / Запоріж. нац. ун-т; ред. М. В. Маліков. Запоріжжя, 2012. № 1 (7). С. 112–119.

7. Тьорло О., Червоношапка М., Шутка Г., Голубева О., Сопіла Ю., & Якимішин 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. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.5\(150\).22](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.5(150).22)

8. Тьорло О.І., Домініук М.М., Голодівський М.Ф., Кмицяк М.В., Костовський М.Г., Підпригора М.В. Обґрунтування необхідності підвищення рівня спеціальної підготовленості майбутніх офіцерів-жінок підрозділів Національної поліції // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2022. Вип. 2(146). С. 132-135. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.2\(146\).28](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146).28)

9. Ярещенко О.А. Обґрунтування змісту і організації спеціальної фізичної підготовки курсантів вищих навчальних закладів МВС України : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. Харків, 2008. 20 с.

10. Ярмошчук О.А. Фізична підготовка жінок-курсантів у навчальних закладах МВС України // Молода спортивна наука України. Львів, 2001. Вип. 5 (2001). С. 280-284.

#### Reference

1. Dobrovolskyi, V.B. (2018), Udoskonalennia fizychnoi pidhotovky kursantiv-zhinok vyshchych viiskovykh navchalnykh zakladiv : avtoref. dys. ... kand. nauk z fiz. vykhovannia ta sportu : [spets.] 24.00.02 "Fiz. kultura, fiz. vykhovannia riznykh hrup naseleння". Prydniprovskа derzh. akad. fiz. kultury i sportu. Dnipro.

2. Dominiuk, M. M. (2022), "Osoblyvosti navchannia y sluzhbovoi diialnosti u konteksti spetsialnoi pidhotovlenosti maibutnykh ofitseriv-zhinok Natsionalnoi politsii Ukrainy", Naukovyi chasopys Natsionalnogo pedahohichnogo universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seria 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). № 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)

3. Kolumbet, O.M. (2012), "Teoretyko-metodychni pidkhody do rozvytku koordynatsiinykh zdibnostei molodi", Pedahohika, psykhohohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu. № 4. S. 62– 65.

4. Kotov, S.M. (2023), "Fizychna pidhotovlenist kursantiv-zhinok u protsesi sektsiinykh zaniat z borotby dziudo u zakladakh vyshchoi osvity MVS Ukrainy", Naukovyi chasopys Natsionalnogo pedahohichnogo universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seria 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). Zb. nauk. prats. Vypusk 6 (166). S. 85-88.

5. Serhiienko, V.M. (2014), Kontrol ta otsinka rukhovych zdibnostei u protsesi fizychnoho vykhovannia. Sumskiy derzhavnyi universytet, 394 s.

6. Troianovska, M.M. (2012), "Teoretychnyi analiz rozvytku koordynatsiinykh zdibnostei u fizychnomu vykhovanni ta sporti", Visnyk Zaporizkoho natsionalnogo universytetu. Seria: Fizyчне vykhovannia ta sport : zb. nauk. pr. Zaporizhzhia. № 1 (7). S. 112–119.

7. Torlo, O., Chervonoshapka, M., Shutka, H., Holubeva, O., Sopila, Yu., & Yakymyshyn, I. (2022), "Kikboksing yak efektyvnyi zasib rukhovoi aktyvnosti kursantiv-zhinok zakladiv vyshchoi osvity MVS Ukrainy", Naukovyi chasopys Natsionalnogo pedahohichnogo universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seria 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)

8. Torlo, O., Dominiuk, M., Holodivskyi, M., Kmytsiak, M., Kostovskyi, M. & Pidopryhora, M. (2022), "Obgruntuvannia neobkhidnosti pidvyshchennia rivnia spetsialnoi pidhotovlenosti maibutnykh ofitseriv-zhinok pidrozdiliv Natsionalnoi politsii", Naukovyi chasopys Natsionalnogo pedahohichnogo universytetu im. M.P. Drahomanova. Seria № 15, Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (Fizychna kultura i sport ). № 2(146). S. 132-135.

9. Yareshchenko, O.A. (2008), Obgruntuvannia zmistu i orhanizatsii spetsialnoi fizychnoi pidhotovky kursantiv vyshchych navchalnykh zakladiv MVS Ukrainy : avtoref. dys. ... kand. nauk z fiz. vykhovannia ta sportu : 24.00.02. Kharkiv, 2008. 20 s.

10. Yarmoshchuk, O.A. (2001), "Fizychna pidhotovka zhinok-kursantiv u navchalnykh zakladakh MVS Ukrainy", Moloda sportyvna nauka Ukrainy : [zb. nauk. pr.], Vyp. 5, S. 280-284.