

ЮРИДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ ТА ЮРИДИЧНА ОСВІТА

УДК 351.74:796.012.12

DOI <https://doi.org/10.32850/LB2414-4207.2021.22.22>

РОЗВИТОК РУХОВОЇ СПРИТНОСТІ У ПОСТІЙНОГО ТА ПЕРЕМІННОГО СКЛАДУ ЗВО МВС УКРАЇНИ ЯК ПРОФЕСІЙНО ВАЖЛИВА ФІЗИЧНА ЯКІСТЬ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ (НА ПРИКЛАДІ ЧОВНИКОВОГО БІГУ)

Омельченко Віктор Миколайович,
викладач кафедри спеціальної фізичної
та вогневої підготовки
(Херсонський факультет
Одеського державного університету
внутрішніх справ,
м. Херсон, Україна)

Онопченко Наталя Василівна,
старший викладач кафедри спеціальної
фізичної та вогневої підготовки
(Херсонський факультет
Одеського державного університету
внутрішніх справ,
м. Херсон, Україна)

У роботі обґрунтовано актуальність вирішення проблеми удосконалення фізичної підготовки поліцейських, зокрема необхідності розвитку у правоохоронців рухової спритності як однієї з ефективних умов несення служби під час забезпечення публічної безпеки й охорони громадського порядку. На основі аналізу наукових досліджень провідних вчених у галузі фізичного виховання визначено перспективність подальшого удосконалення методики розвитку цієї складної комплексної рухової якості працівників поліції як невід'ємного компонента їхньої фізичної підготовки.

Уточнено визначення рухової спритності як особистісного показника людини. Розглянуто різнобічні підходи вчених до розуміння поняття рухової спритності як фізичної якості здобувачів вищої освіти ЗВО МВС України. Обґрунтовано значення рухової спритності правоохоронця як комплексу рухів чи дій із найбільш ефективними параметрами (швидкості, точності, економічності тощо).

У межах щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України визначено рівні фізичної підготовленості постійного та перемінного складу Херсонського факультету ОДУВС. Встановлено домінування загалом достатнього рівня загальної фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти та поліцейських навчального підрозділу; експериментально виявлено стан і динаміку прояву рухової спритності у курсантів, студентів і поліцейських навчального закладу протягом 2017–2021 років.

Уточнено фактори ефективного впливу на розвиток рухової спритності у курсантів, студентів і поліцейських: 1) здатність свідомо сприймати та контролювати рухові завдання; 2) можливість індивідуально формувати план і спосіб виконання рухів (дій); 3) опору на рухову пам'ять; 4) ефективну внутрішньо- і між'язову координацію; 5) адаптаційні можливості різних аналізаторів відповідно до специфічних особливостей конкретного виду рухової діяльності.

Розглянуто основні підходи в удосконаленні методики розвитку у поліцейських рухової спритності як важливої фізичної якості для ефективного несення ними служби з ОГП та боротьби зі злочинністю, обґрунтовано відповідні педагогічні умови та методичні прийоми: 1) виконання вправ із різних незвичайних вихідних положень; 2) зміну темпу, швидкості й амплітуди рухових дій; 3) варіювання просторових меж виконання вправ; 4) виконання додаткових рухів, виконання засвоєної вправи у різних комбінаціях із раніше вивченими діями (прийомами); 5) підбір рухових дій здобувачів вищої освіти за складністю у межах 40-70% від максимального рівня; 6) невисокої інтенсивності роботи, обмеження тривалості окремої вправи (підходу, завдання) та незначну кількість її повторень; 7) дотримання тривалості пасивного або активного відпочинку між вправами.

Запропоновано найбільш ефективні навчально-тренувальні форми та фізичні вправи, котрі можуть бути використанні для розвитку в поліцейських рухової спритності: 1) рухливі та спортивні ігри; 2) елементи акробатики та гімнастики; 3) різноманітні естафети, вправи зі зміною швидкості та темпу рухів із їх дзеркальним виконанням тощо; 4) використання спеціального устаткування і тренажерів для розширення діапазону рухових навичок.

На основі зроблених у статті висновків і з метою подальшого удосконалення комплексного підходу до розвитку гармонійної фізичної підготовки сучасних поліцейських (юристів) визначено перспективні напрями нових наукових досліджень.

Ключові слова: здобувачі вищої освіти, поліцейські, заклад вищої освіти, МВС України, фізичні якості, рухова спритність, методика фізичної підготовки курсантів, удосконалення розвитку спритності, сприятливі умови, ефективні форми та фізичні вправи, підвищення рівня особистісного утворення.

**DEVELOPMENT OF MOTOR SKILLS OF THE PERMANENT AND VARIABLE
STAFF OF THE HEI OF THE MIA OF UKRAINE AS A PROFESSIONALLY
IMPORTANT PHYSICAL QUALITY OF POLICE OFFICERS
(ON THE EXAMPLE OF SHUTTLE RUN)**

Omelchenko Viktor Mykolaiovych,
Lecture of the Department of Special
Physical and Fire Training
(Kherson faculty of Odessa State
University of Internal Affairs,
Kherson, Ukraine)

Onopchenko Natalia Vasylivna,
Senior Lecture of the Department
of Special Physical and Fire Training
(Kherson faculty of Odessa State
University of Internal Affairs,
Kherson, Ukraine)

The paper substantiates the urgency of solving the problem of improving the physical training of police officers, in particular, the necessity of developing motor dexterity of militiamen as one of the effective conditions for service in ensuring public safety and public order. Based on the analysis of scientific research of leading scientists in the field of physical education, the prospects for further improvement of the methodology of development of this difficult complex motor quality of police officers as an integral component of their physical training have been determined.

The definition of motor dexterity as a personal indicator of a man is specified. The various approaches of scientists to the understanding of the concept of motor dexterity as a physical quality of higher education seekers of the HEI of the MIA of Ukraine are considered. The value of motor skills of a law enforcement officer as a complex of movements or actions with the most effective parameters (speed, accuracy, economy, etc.) is substantiated.

Within the framework of the annual assessment of physical fitness of the population of Ukraine, the levels of physical fitness of the permanent and variable staff of the Kherson faculty of OSUIA are determined. The dominance of the general sufficient level of general physical fitness of applicants for higher education and police officers of the educational unit has been established; the state and dynamics of motor dexterity of cadets, students and police officers of the educational institution during 2017–2021 were experimentally revealed.

The factors of effective influence on the development of motor skills of cadets, students and police officers are specified: 1) the ability to perceive and control motor tasks consciously; 2) the ability to form a plan and method of performing movements (actions) individually; 3) reliance on motor memory; 4) effective intra- and intermuscular coordination; 5) adaptive capabilities of different analyzers in accordance with the specific features of a particular type of motor activity.

The main approaches in improving the methods of development of motor skills of police officers as an important physical quality for their effective service in the PPO and the fight against crime are considered, the relevant pedagogical conditions and methods are substantiated: 1) performing exercises from different unusual starting points; 2) change of the pace, speed and amplitude of motor actions; 3) variation of spatial boundaries of exercises; 4) performance of additional movements, performance of the mastered exercise in various combinations with earlier studied actions (receptions); 5) selection of motor actions of applicants for higher education in terms of complexity within 40–70% of the maximum level; 6) not high intensity of work, limiting the duration of a single exercise (approach, task) and a small number of repetitions; 7) compliance with the duration of passive or active rest between exercises.

The most effective educational and training forms and physical exercises which can be used for development of motor skills of policemen are offered: 1) mobile and sports games; 2) elements of acrobatics and gymnastics; 3) various relay races, exercises with change of speed and pace of movements, with their mirror performance, etc.; 4) the use of special equipment and simulators to expand the range of motor skills.

Based on the conclusions made in the article and in order to further improvement of the integrated approach of the development of harmonious physical training of modern police officers (lawyers), promising areas for new research have been identified.

Key words: applicants for higher education, policemen, higher education institution, MIA of Ukraine, physical qualities, motor dexterity, methods of physical training of cadets, improvement of dexterity development, favourable conditions, effective forms and physical exercises, raising the level of personal education.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Спритність – це складна комплексна рухова якість людини, котра може бути визначена як здатність особи швидко оволодівати складно координаційними руховими діями, точно й цілеспрямовано виконувати їх відповідно до вимог техніки прийому (дії, уміння, навички) й економно та винахідливо (інакше кажучи, найдосконаліше) вирішувати рухові завдання (реалізовувати свою поведінку через необхідну діяльність) залежно від ситуації, що склалася (особливо у складних і таких, які виникають несподівано, обставинах) [1, с. 233].

Успішне вирішення працівниками органів і підрозділів Національної поліції України (далі – НПУ) оперативно-службових (рухових) завдань під час несення служби з охорони громадського порядку (далі – ОГП) залежить від уміння чітко й ефективно виконувати заходи фізичного впливу чи самозахисту – узгоджувати (координувати) переміщення окремих частин чи всього тіла загалом у системі виконання загальної цільової рухової дії, які (переміщення – В. О., Н. О.) виконуються одночасно або послідовно. Зрозуміло й те, що ефективне виконання правоохоронцем дій на місці події (прийомів затримання, взаємодії та взаємодопомоги тощо), у тому числі й фізичних вправ під час навчально-тренувального процесу у закладі вищої освіти МВС України (далі – ЗВО МВС), залежить від точності його рухів. Треба враховувати, що вони (дії, прийоми – В. О., Н. О.) можуть виконуватися за чітко обумовленою схемою (наприклад, для конкретного виду спорту – самбо, дзюдо тощо) або нестандартно залежно від реальної ситуації, котра складається у процесі несення служби з ОГП або, наприклад, в ігрових видах спорту чи в інших видах єдиноборств [2, с. 75].

Кожен зі здобувачів вищої освіти ЗВО МВС України потребує для засвоєння фізичних вправ індивідуально більше або менше часу. Якщо курсант (студент, працівник поліції) здатний добре координувати свої рухи, точно виконувати дії відповідно до вимог техніки самозахисту чи виконання прийому або визначеного виду спортивної діяльності, він може успішно перебудовувати тактику своєї поведінки загалом залежно від умов, що складаються у процесі цієї рухової діяльності, і швидко засвоювати фізичні вправи, то можна стверджувати, що він є спритним.

Спритність як рухова якість людини лежить в основі спортивної майстерності (маємо на увазі боротьбу самбо, дзюдо та ін.), а це визначатиме й ефективність дії працівників поліції при застосуванні поліцейських заходів примусу [1–3].

Аналіз останніх досліджень і публікацій, у яких започатковано розв'язання проблеми. Спритність як складна фізична якість сьогодні не має загальноприйнятого наукового визначення. З одного боку, її не вважають самостійною руховою якістю й ототожнюють із координацією (В.М. Заціорський, 1970), з іншого – взагалі не розглядають як рухову якість із позиції організації педагогічного процесу щодо її розвитку (Д.Д. Донской, 1979); у третьому випадку спритність, навпаки, визнають самостійною руховою якістю, котра за своєю структурою є вищою за координацію (О.С. Куц, 2003; В.І. Лях, 1991; В.М. Платонов, М.М. Булатова; Л.В. Волков та ін.). Німецькі дослідники вважають, що доцільно взагалі відмовитися від поняття «спритність», а замість нього вживати термін «координаційні здібності» (Р. Hirtz та ін., 1972; Р. Hirtz, 1977; G. Schnabel, 1974; D. Blume, 1978), деколи вчені вживають такий термін як «пруdkість» (О.М. Худолій, 2008) [4–10].

Варто зазначити, що спеціальних досліджень, присвячених вивченню онтогенезу спритності осіб юнацького віку (на прикладі курсантів, студентів чи поліцейських ЗВО МВС України), мало. Вікові особливості деяких виявів спритності вивчав В.І. Пилипович (1972) із групою співробітників. Вони з'ясували, що з віком за відсутності спеціальних тренувань ці здібності не тільки не розвиваються, але й нерідко погіршуються

(особливо у дітей-акселератів). Учені відзначають, що швидкий ріст тіла негативно позначається на виявах спритності, пов'язаних із рухливістю тіла, але суттєво не впливає на точність рухливих дій [4–10].

Теоретичні основи нашого дослідження ґрунтуються на структурно-діяльнісному підході (Н.А. Бернштейн, Л.С. Вигодський, Д.Д. Донской, А.Н. Леонтьєв, А.Д. Новиков та ін.); на концепції розвитку функцій в онтогенезі людини (І.А. Варшавський, В.К. Бальсевич, А.А. Маркосян та ін.); на взаємозв'язках фізичного і психічного розвитку (І.М. Сеченов, А.В. Радіонов, І.М. Туревський, В.С. Фарфель, В. І. Філіпович та ін.); на основах модульного навчання (Ю.Ф. Тимофєєв, О.К. Філатов, П.А. Матвєєв, В.М. Платонов, Ж.К. Холодов, В.П. Філін та ін.).

Водночас з'ясування виявів спритності у здобувачів вищої освіти у ЗВО МВС України останнім часом не проводилося, хоча, на нашу думку, таке дослідження дало би змогу ґрунтовніше вивчити: 1) структурно-динамічний зміст дій поліцейських (наприклад, при затриманні особи, застосуванні заходів фізичного впливу, спецзасобів, вогнепальної зброї тощо), 2) фізіологічні механізми та закономірності взаємодії (взаємодопомоги) працівників поліції під час несення служби з ОГП у складі наряду патруля, 3) розкривати нові можливості для вивчення функціональної основи системи оптимальних та ефективних рухів при застосуванні сучасних спецзасобів (наприклад, кайданок, ПР-73, зброї тощо), 4) застосування цілеспрямованих сучасних педагогічних впливів викладачів (прийомів, методик навчання) із метою удосконалення підготовки поліцейських на кожному етапі освітнього (навчально-тренувального) процесу.

Крім того, сьогодні ставляться підвищені вимоги до підготовленості працівників поліції, особливо до розвитку високого рівня їхньої спритності, що вимагає розробки нових підходів до навчально-тренувального процесу у ЗВО МВС України. У ході вивчення досліджуваної проблеми нами виявлено суперечності між підвищеними вимогами суспільства до підготовки молодих поліцейських і традиційними технологіями їх навчання у відомчих закладах МВС України, котрі готують фахівців для органів і підрозділів НПУ – часто вирішення утруднень у фізичній підготовці правоохоронців науково-педагогічними працівниками відповідних підрозділів (кафедр ЗВО) розглядаються з позиції організації рухової діяльності поліцейського у звичайних умовах, без урахування впливу на поліцейського екстремальних умов і тих чинників, у яких є важливою та необхідною спритність працівника поліції та мають формуватися навички й уміння його ефективних дій на місці події.

Виявлені суперечності дають змогу сформулювати проблему дослідження – визначення педагогічних умов, які є найбільш сприятливими для розвитку спритності в освітній (навчально-тренувальній) діяльності й ефективно впливають на формування технічних дій юних поліцейських. Вирішення цієї проблеми визначає мету дослідження.

Мета дослідження: 1) провести аналіз поняття спритності як фізичної якості здобувачів вищої освіти ЗВО МВС України; 2) обґрунтувати сприятливі умови для розвитку спритності у курсантів, студентів і поліцейських, які дають змогу значно підвищити рівень фахової майстерності молодих правоохоронців (припинення правопорушення, застосування поліцейських заходів примусу тощо); 3) удосконалити методіку розвитку у поліцейських спритності як важливої фізичної якості для ефективного несення служби з ОГП.

Виклад основного матеріалу дослідження. Спритність людини відіграє важливу роль для швидкого, точного і цілеспрямованого вирішення нею рухових завдань, особливо у складних і таких, що виникають несподівано, умовах. Ця особистісна якість чи не найкраще відображує дії поліцейських на місці події та сприяє ефективному

здійсненню ними правоохоронної діяльності шляхом захисту життя та здоров'я громадян чи в боротьбі зі злочинністю.

Серед факторів, які зумовлюють розвиток спритності, необхідно відзначити:

- здатність людини свідомо сприймати, контролювати рухові завдання;
- формувати план і спосіб виконання рухів;
- рухову пам'ять. Будь-який новий рух чи рухова дія завжди виконується на основі вже наявних попередніх рухів. Набутий руховий досвід завжди виступає координаційною основою, на якій будується засвоєння нових рухових дій. Чим більший запас рухових комбінацій має учень, чим більшим обсягом рухових навичок він володіє, тим вищий у нього рівень розвитку спритності й тим легше йому засвоювати нові рухові дії. У цьому контексті треба відзначити, що спритність тісно пов'язана із прудкістю, силою, гнучкістю і навіть витривалістю;

- ефективну внутрішньо- і міжм'язову координацію, яка дозволить успішно управляти силовими, часовими та просторовими параметрами рухів;

- адаптаційні можливості різних аналізаторів відповідно до специфічних особливостей конкретного виду рухової діяльності. Під впливом тренування функції багатьох аналізаторів поліпшуються. Наприклад, заняття спортивними іграми сприяють удосконаленню функцій зорового апарату [1, с. 234–235; 2, с. 75].

Викладене свідчить про те, що головною складовою частиною спритності людини є її координаційні можливості, вдосконаленню яких необхідно приділити основну увагу науково-педагогічному складу відповідних кафедр ЗВО МВС України, розвиваючи цю фізичну якість у здобувачів вищої освіти.

З метою визначення рівнів сформованості спритності як фізичної якості у постійного та перемінного складу (на прикладі Херсонського факультету ОДУВС) нами проведено відповідний констатувальний експеримент.

Констатувальний експеримент. У рамках щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України нами проведено визначення рівнів фізичної підготовленості постійного та перемінного складу ЗВО МВС України (Херсонського факультету Одеського державного університету внутрішніх справ – В. О., Н. О.; далі – ХФ ОДУВС) – поліцейських 2–6 вікових категорій, курсантів і студентів навчального підрозділу шляхом діагностування комплексу (п'яти – В. О., Н. О.) фізичних якостей, серед котрих конкретизувалися (з урахуванням вимог МВС і МОНУ нормативно-правових актів) такі вправи для визначення: 1) швидкісних якостей (100 м); 2) силових якостей (підтягання на перекладині, згинання рук в упорі лежачи; стрибок у довжину з місця); 3) станової сили (нахил тулуба вперед із положення сидячи; комплексна силова вправа); 4) витривалість (рівномірний біг на 1000 м, 2000 м і 3000 м); 5) спритність (човниковий біг 4x9 м, 10x10 м) [11; 12; 13, с. 440–452].

Експериментальна база дослідження. Для аналізу результатів виконання вправ із визначення спритності серед курсантів, студентів і поліцейських, котрі працюють у ХФ ОДУВС, нами обрано часовий інтервал із вересня 2017 (початок безпосередньої дії вимог постанови Кабінету Міністрів України «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України» від 09 грудня 2015 р. № 1045 [11; 12] по жовтень 2020 рр.

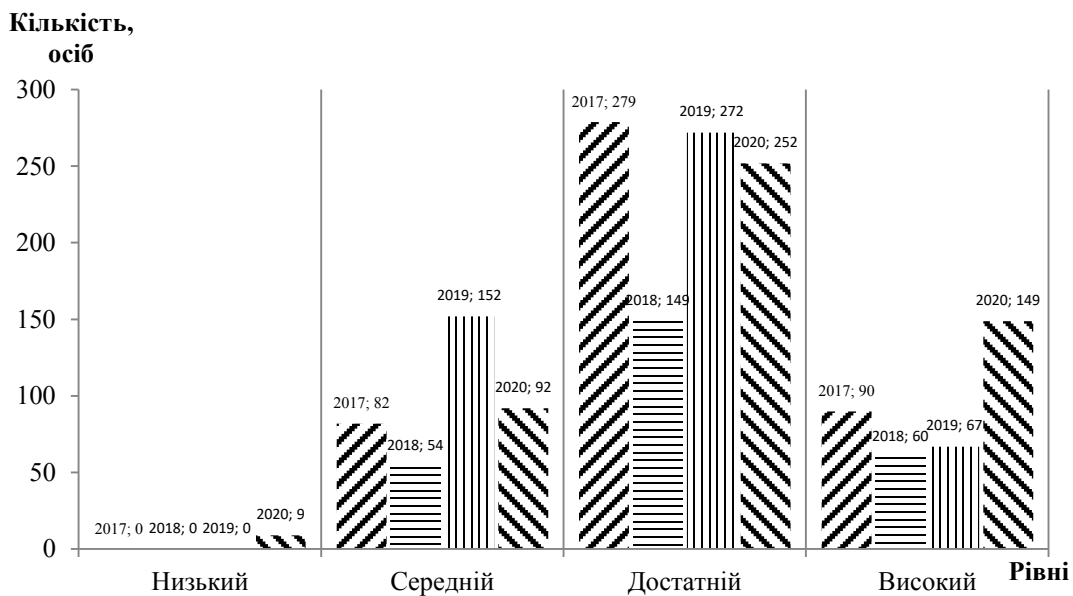
Обсяг вибірки (постійний і перемінний склад ХФ ОДУВС) щороку несуттєво відрізнявся: 2017 р. – 531 особа, з них допущено до складання нормативів 451; 2018 р. – 589 осіб, із них допущено до складання нормативів 502; 2019 р. – 575 осіб, із них допущено до щорічного оцінювання фізичної підготовленості 491; 2020 р. – відповідно 596 і 502 особи. Це пояснюється такими умовами: 1) щорічними змінами у контингенті курсантів і студентів (переведення здобувачів на заочну форму навчання,

відрахування з денної форми навчання з різних причин тощо); 2) кількості абітурієнтів, які вступили на навчання (залежить від ліцензійних вимог щодо обсягів здобувачів окремої спеціальності та набору вступників (абітурієнтів) конкретного навчального року (конкурсу); 3) переміщенням атестованих осіб постійного складу по службі в інший підрозділ чи навпаки, переведення до ХФ ОДУВС з іншого підрозділу для подальшого проходження служби.

Отримані й узагальнені результати складання комплексу вправ щорічного державного тестування постійним і перемінним складом навчального підрозділу загалом наведено на діаграмі 1.

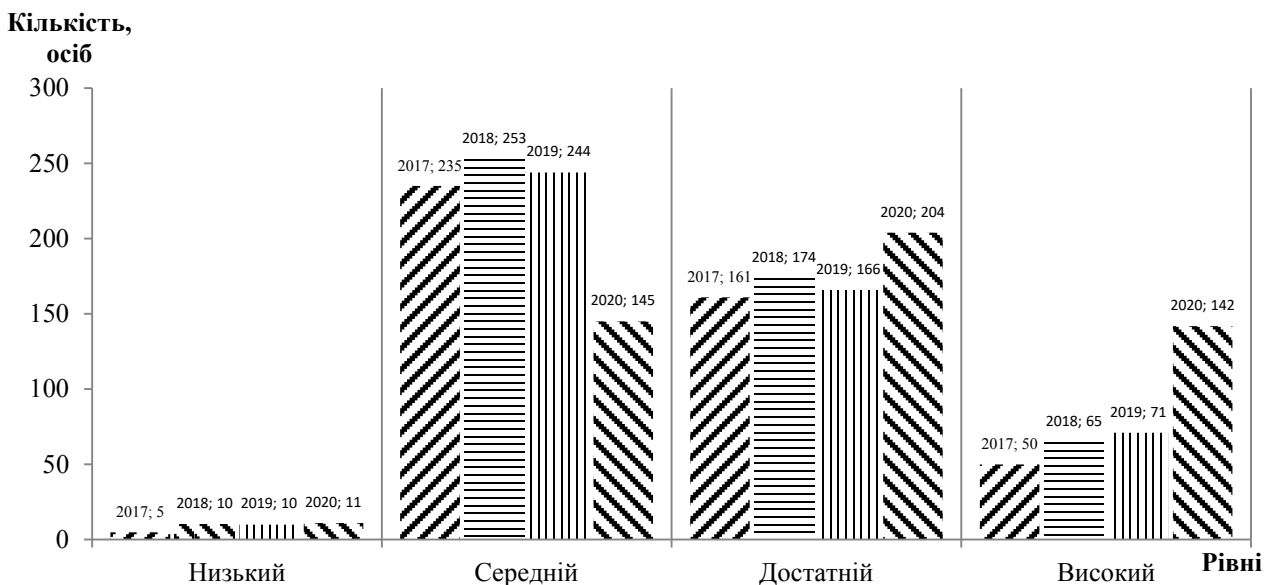
Діаграма 1

Розподіл за рівнями фізичної підготовленості перемінного та постійного складу Херсонського факультету ОДУВС (2017–2020 рр.)



Діаграма 2

Розподіл фізичної якості спритності перемінного та постійного складу Херсонського факультету ОДУВС (2017–2020 рр.) за рівнями



Як бачимо із діаграми 1, загалом у вибірці домінує достатній рівень фізичної підготовленості постійного та перемінного складу навчального підрозділу. Також із незначними відмінностями по роках загалом становлять значну частину курсанти, офіцери та студенти, котрі мають високий і середній рівні. Деяке занепокоєння викликає поява у 2020 р. незначної кількості перемінного складу, який має низький рівень фізичної підготовленості (переважно це студенти спеціальностей 081 Право та 262 Правоохоронна діяльність).

Проаналізуємо сформованість однієї з основних складових частин якостей фізичної підготовленості представників особового складу відомчого навчального закладу – спритності. Згідно з вимогами нормативних актів МОНУ студенти склали вправу човниковий біг 4x9 м [11; 12], а курсанти – згідно з вимогами МВС України – 10x10 м (юнаки та дівчата) [14].

Як бачимо із діаграми 2, загалом у вибірці домінує середній рівень сформованості спритності серед постійного та перемінного складу навчального підрозділу. Також із деякими відмінностями по роках значну частину становлять курсанти, офіцери поліції та студенти, які мають достатній рівень цієї фізичної якості. Високий рівень сформованості цієї фізичної якості займає третє місце (після середнього та достатнього), відзначаємо його абсолютне зростання у 2020 р. Низький рівень із такого показника фізичної підготовки, як спритність становить незначну частку компоненту загальної фізичної підготовленості – 5–11 осіб (переважно це характерно для перемінного складу – студентів спеціальностей 081 Право та 262 Правоохоронна діяльність) [13, с. 440–452].

Таким чином, отримані експериментальні діагностичні результати щодо визначення рівнів спритності як фізичної якості поліцейських і майбутніх юристів свідчать про необхідність подальшого удосконалення навчально-тренувального процесу із постійним і перемінним складом навчального закладу зі специфічними умовами навчання з метою підвищення загальної фізичної підготовки правоохоронців і майбутніх юристів.

Розглянемо основні підходи щодо *техніки розвитку спритності серед здобувачів вищої освіти та поліцейських, які працюють у ЗВО МВС України*. Для розвитку спритності застосовуються складні, нетрадиційні вправи, що відрізняються від звичайних новизною, необхідністю прийняття миттєвих рішень: рухливі та спортивні ігри, елементи акробатики, гімнастики, різноманітні естафети, а також вправи із введенням нестандартних вихідних положень, зі зміною швидкості та темпу рухів, із дзеркальним виконанням, зі зміною стандартного виконання, з ускладненням звичайних дій допоміжними рухами, із комбінуванням звичайних дій у незвичайних поєднаннях, із введенням допоміжних сигнальних подразників, вправи, що вимагають швидкої зміни дій, зі зміною просторових обмежень, у яких виконується дія, з використанням природних і штучних умов навколишнього середовища для розширення варіативності рухових навичок. Ефективним для розвитку спритності є також використання спеціального устаткування і тренажерів для розширення діапазону рухових навичок [2, с. 75–76].

Варто зазначити, що високий рівень спритності дозволяє правоохоронцям швидше оволодівати новими прийомами фізичного впливу, самозахисту, раціонально використовувати запас набутих навичок і фізичних якостей (сили, швидкості, гнучкості) та забезпечує необхідну варіативність рухів відповідно до конкретних ситуацій фізичного протистояння із супротивником.

Зазвичай окремих занять, спрямованих на розвиток спритності, не проводиться. Комплекси вправ, які сприяють її удосконаленню, мають використовуватися у процесі кожного тренувального заняття та ранкової фізичної зарядки.

На заняттях зі спеціальної фізичної підготовки вправи для розвитку спритності рекомендується виконувати одночасно з удосконаленням техніки прийомів фізичного впливу, навичок самозахисту і тактики їх застосування.

Вирішувати завдання з розвитку спритності найкраще на початку основної частини заняття, коли працівник поліції, який тренується, має високий рівень готовності до концентрації уваги для подолання координаційних ускладнень.

Загальні основи методики удосконалення спритності. У повсякденній руховій діяльності різні координаційні здібності людини, зокрема її спритність, проявляються у тісній взаємодії між собою та з іншими фізичними якостями. Тому, якщо для розвитку фізичних якостей та удосконалення техніки використовуються складні координаційні вправи, то одночасно удосконалюється і спритність. Вибіркове удосконалення будь-якої координаційної здібності сприяє удосконаленню фізичних якостей та інших фізичних здібностей людини [15, с. 191–208].

Комплексно удосконалюючи *спритність здобувачів вищої освіти у ЗВО МВС України*, доцільно використовувати різні методичні прийоми, серед яких відзначимо:

- виконання вправи з різних незвичайних вихідних положень і закінчення такими самими кінцевими положеннями;
- виконання вправи в обидва боки, обома руками та ногами в різних умовах;
- зміну темпу, швидкості й амплітуди рухових дій;
- варіювання просторових меж виконання вправи;
- виконання додаткових рухів;
- щойно засвоєну вправу виконують у різних комбінаціях із раніше вивченими.

Названі прийоми допоможуть забезпечити основну умову удосконалення спритності – *новизну* вправ. Застосовують такі параметри навантаження:

- складність рухових дій здобувачів вищої освіти коливається у межах від 40% до 70% від максимального рівня (тобто такого навантаження, перевищення якого не дозволяє чітко виконувати завдання – зберегти рівновагу, оцінити просторові чи часові параметри тощо). Така складність ставить перед функціональними системами організму курсантів і студентів вимоги, які стимулюють адаптаційні реакції, але не викликають втоми аналізаторів, забезпечуючи можливість виконати достатній для тренування обсяг роботи;

- інтенсивність роботи у курсантів-початківців відносно невисока і може бути забезпечена виконанням різноманітних нескладних естафет із м'ячами та без м'ячів, киданням на точність, із включеннями нескладних акробатичних вправ, стрибків тощо;

- тривалість окремої вправи (підходу, завдання) становить від 10 до 120 с або до появи втоми;

- кількість повторень окремої вправи (підходу, завдання) за нетривалої роботі (до 5 с) може бути від 6 до 10–12, за триваліших завдань – 2–3;

- тривалість активного або пасивного відпочинку між вправами – 1–2 хв. Під час активного відпочинку паузи заповнюються вправами на розслаблення і розтягування, виконання ідеомоторних дій, самомасаж [2, с. 75–76].

Оскільки спритність – це комплексна якість, то немає і єдиного критерію її контролю й оцінки. Спритність проявляється у комплексі з іншими якостями та здібностями здобувачів вищої освіти, тому контроль та оцінка її розвитку здійснюється зазвичай за допомогою виконання дозованого комплексу різноманітних вправ, складених у певній послідовності – своєрідної смуги перешкод, подолання якої вимагає від курсантів (студентів) прояву швидкості, відчуття ритму, вміння орієнтуватися у складних ситуаціях, здатності керувати динамічними та кінематичними характеристиками рухів, підтримувати рівновагу тощо. За часом виконання такого завдання дається оцінка спритності курсантів (студентів) [1, с. 233].

Висновки. За результатами аналізу спеціальної літератури й основних підходів до вирішення піднятої нами проблеми, опираючись на результати проведеного констатувального експерименту (на прикладі відомчого закладу освіти МВС України), можемо зробити такі узагальнення.

1. Рухова спритність має важливе значення для працівників поліції як умова забезпечення особистої безпеки, ефективного несення ними служби з ОГП та при здійсненні заходів у боротьбі зі злочинністю (є сприятливою умовою для збереження життя і здоров'я, підвищується оперативність дій на місці події, покращується реакція та конкретні дії поліцейського на загрозу, робить успішним безпосереднє протиборство із правопорушником тощо).

2. Проведений аналіз поняття спритності як фізичної якості здобувачів вищої освіти ЗВО МВС України дає підстави стверджувати про різноплановий підхід до розуміння цього особистісного утворення – від ігнорування важливості та відсутності необхідності у її розвитку до першочергової потреби у її формуванні з урахуванням специфіки виду спорту чи професійної діяльності.

3. Серед факторів, котрі ефективно впливають на розвиток спритності у курсантів, студентів і поліцейських, дають змогу значно підвищити рівень фахової (спортивної) майстерності молодих правоохоронців (припинення правопорушення, застосування поліцейських заходів примусу тощо) доцільно виділити: 1) здатність свідомо сприймати, контролювати рухові завдання; 2) можливість формувати план і спосіб виконання рухів; 3) рухову пам'ять; 4) ефективну внутрішньо- і міжм'язову координацію; 5) адаптаційні можливості різних аналізаторів відповідно до специфічних особливостей конкретного виду рухової діяльності.

4. Основними підходами в удосконаленні методики розвитку у поліцейських спритності як важливої фізичної якості для ефективного несення ними служби з ОГП та боротьби зі злочинністю є такі педагогічні умови та методичні прийоми: 1) виконання вправ із різних незвичайних вихідних положень і закінчення такими самим кінцевими положеннями – в обидва боки, обома руками та ногами у різних умовах; 2) зміна темпу, швидкості й амплітуди рухових дій; 3) варіювання просторових меж виконання вправ; 4) виконання додаткових рухів, а також виконання щойно засвоєної вправи у різних комбінаціях із раніше вивченими; 5) підбір рухових дій здобувачів вищої освіти за складністю у межах від 40% до 70% від максимального рівня; 6) невисока інтенсивність роботи – обмеження тривалості окремої вправи (підходу, завдання) до появи втоми; незначна кількість її повторень за нетривалої роботи (від 6 до 12 разів), за триваліших завдань – 2–3 рази; 7) дотримання тривалості пасивного або активного відпочинку між вправами (паузи заповнювати вправами на розслаблення і розтягування, виконання ідеомоторних дій, самомасажем).

Перспективними напрямками подальших наукових досліджень є, на наш погляд, визначення в умовах ЗВО МВС України впливу тренувальних занять у спортивних секціях (настільного тенісу, самбо, дзюдо, легкої атлетики тощо) на ефективність формування спритності правоохоронців. Заслугове на увагу також пошук педагогічних шляхів удосконалення комплексного підходу до визначення взаємовпливу (позитивного чи негативного) на динаміку розвитку цієї фізичної якості інших складників фізичної підготовки поліцейських – сили, швидкості, координації рухів, що й може стати предметом подальших наукових досліджень.

Список використаних джерел:

1. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підручник : у 2 ч. Тернопіль : Навчальна книга. Богдан, 2004. Ч. 1. 272 с.; Ч. 2. 248 с.
2. Ануфрієв М.І., Бутов С.Є., Гіда О.Ф., Решко С.М. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ : навчальний посібник / за ред. Я.Ю. Кондратьєва та Є.М. Моїсєєва. Київ : Національна академія внутрішніх справ України, 2003. 338 с.
3. Про Національну поліцію : Закон України від 02 липня 2015 р. № 580-VIII (із змінами в редакції від 08 серпня 2021 р.). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/main/580-19> (дата звернення: 25.08.2021).
4. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена. Москва : ФиС, 1970. 199 с.
5. Куц О.С. Модельне показателі фізичного розвитку и двигательной подготовленности населения центральной Украины : монографія. Киев : Искра, 1993. 250 с.
6. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів : Шабар, 1997. 208 с.
7. Лях В.И. Исследование ловкости детей и подростков в подвижных играх : автореф. дисс. ... канд. пед. наук. Москва, 1976. 26 с.
8. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. Київ : Олімп. л-ра, 1995. 320 с.
9. Филипович В.И. О количественной характеристике некоторых проявлений ловкости. Тез. науч. конф. по физ. воспитанию детей и подростков. Москва, 1982. С. 228-230.
10. Тимченко Д.М. Рухова спритність як основний чинник формування технічних дій юних волейболісток. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2008. Т. 3. С. 339-343. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2008_3_101.
11. Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України : постанова Кабінету Міністрів України від 09 грудня 2015 р. № 1045. URL: <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/1045-2015-%D0%BF> (дата звернення: 24.08.2021).
12. Про внесення змін до постанови Кабінету Міністрів України від 9 грудня 2015 р. № 1045 : постанова Кабінету Міністрів України від 6 червня 2018 р. № 461. URL: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/461-2018-%D0%BF> (дата звернення: 24.08.2021).
13. Вайда Т.С. Щорічне оцінювання фізичної підготовленості постійного та перемінного складу закладів вищої освіти МВС України як технологія державного контролю за станом їх фізичної підготовки і здоров'я. *Юридичний бюлетень*. 2018. Вип. 8 (8). С. 440-452.
14. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : наказ МВС України від 26 січня 2016 р. № 50 (в редакції від 17 квітня 2020 р.). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16> (дата звернення: 28.08.2021).
15. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : навчальний посібник. Харків : «ОВС», 2008. 406 с.