

**Відомості про автора:**

*Трегуб Костянтин Миколайович* – старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту, Державний біотехнологічний університет (Харків, Україна)

e-mail: [tregubkonstantin2@gmail.com](mailto:tregubkonstantin2@gmail.com)

<https://orcid.org/0000-0002-0464-1222>

*Трегуб Євген Миколайович* – старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту, Державний біотехнологічний університет (Харків, Україна)

e-mail: [tregubevgenii76@gmail.com](mailto:tregubevgenii76@gmail.com)

<https://orcid.org/0000-0001-9473-4336>

*Тимочко Олександр Іванович* – старший викладач кафедри фізичного виховання, Державний вищий навчальний заклад “Ужгородський національний університет” (Ужгород, Україна)

e-mail: [oleksandr.tymochko@uzhnu.edu.ua](mailto:oleksandr.tymochko@uzhnu.edu.ua)

<https://orcid.org/0000-0003-0547-1576>

УДК 796.015.1

doi: 10.15330/fcult.40.87-90

*Олена Тьорло, Марина Червоношапка,  
Ігор Гнип, Сергій Котов, Микола Кмицяк*

## СИЛОВА ПІДГОТОВКА КУРСАНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ

**Мета:** вивчити динаміку рівня силових здібностей курсантів спеціальності “Правоохоронна діяльність” на різних етапах навчання. **Матеріал і методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; педагогічні випробування (тестування); методи математичної статистики. Обстежено 56 курсантів-чоловіків здобувачів освітнього ступеня “Бакалавр” спеціальності “Правоохоронна діяльність”. Тестування проводилось на таких етапах навчання: початок навчання, закінчення I курсу, закінчення II курсу, закінчення III курсу. Силова підготовленість вивчалася за тестами: комплексна силова вправа, підтягування на перекладині, присідання за 20 с. **Результати, висновки.** Найбільш виражене підвищення рівня силових здібностей курсантів спостерігається протягом I року навчання. В подальшому спостерігається сповільнення темпів покращення та стабілізація силових здібностей. Отримані результати свідчать про доцільність внесення корекцій у процес фізичної підготовки з метою забезпечення її високої ефективності на всіх етапах навчання.

**Ключові слова:** курсанти, правоохоронна діяльність, фізична підготовка, силові здібності.

**The purpose of the research:** to study the dynamics of the level of force abilities of cadets of the specialty “Law enforcement” at various stages of training. **Research material and methods.** In our work we used the following research methods: theoretical analysis and generalization of data of scientific and methodological literature and empirical materials of scientific research; pedagogical observation; pedagogical tests; methods of mathematical statistics. 56 cadets of the specialty “Law enforcement” took part in the investigation. We tested the level of strength preparedness at the following stages of training: the beginning of training, the end of the first year, the end of the second year and the end of the third year. In the research process we used the following tests: complex strength exercise, pull-ups on the crossbar, squats in 20 seconds. **Results, conclusions.** The methods used in the training of cadets effectively contribute to increasing the level of strength abilities in the training process. The greatest improvement ( $p < 0,05$ ) of the strength abilities of cadets is observed during the first year of training. In the second year of training we found a slight improvement ( $p < 0,05$ ) of the strength abilities of the cadets. In the third course the level of strength preparedness of cadets stabilizes. The results indicate the expediency of making corrections in the process of physical training. Corrections should be aimed at ensuring its high efficiency at all stages of training. We believe that an obvious reserve for optimizing the training of cadets is the activation of their independent work, involvement in sectional classes in various types of sports, as well as making corrections to the structure and content of the educational discipline “Special physical training” (wide use of special strength exercises, as well as effective modern methods of general physical training).

**Key words:** cadets, law enforcement activity, physical training, strength abilities.

**Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень.** Важливим завданням процесу підготовки майбутніх правоохоронців у ЗВО зі специфічними умо-

вами 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). Важливим компонентом у структурі підготовленості майбутніх правоохоронців є високий рівень силових здібностей, які значною мірою впливають на ефективність їхньої діяльності. Низка науково-методичних праць спрямована на оптимізацію процесу фізичної підготовки курсантів. Одним з ефективних шляхів підвищення підготовленості фахівці вважають активне використання позанавчальних чинників (секційних занять з різних видів спорту: єдиноборств, спортивних ігор тощо) [1, 2, 4]. Ще одним ефективним напрямком оптимізації процесу фізичної підготовки у ЗВО зі специфічними умовами навчання є впровадження ефективних методик розвитку рухових здібностей. У роботі [3] автори зазначають, що фізична підготовка майбутніх правоохоронців повинна відбуватися із застосуванням методик Кроссфіту. Також пропонується оптимізувати процес розвитку рухових здібностей курсантів за допомогою застосування тренувань за системою Табата [5]. При цьому важливим чинником у забезпеченні високої ефективності процесу фізичної підготовки є своєчасний контроль показників розвитку рухових здібностей.

**Мета дослідження** – вивчити динаміку рівня силових здібностей курсантів спеціальності “Правоохоронна діяльність” на різних етапах навчання.

**Методи й організація дослідження.** Були застосовані такі методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; педагогічні випробування (тестування); методи математичної статистики. Контингент досліджених складався з курсантів-чоловіків (56 осіб) спеціальності “Правоохоронна діяльність”. Тестування проводилось на таких етапах навчання: початок навчання, закінчення 1-го курсу, закінчення 2-го курсу, закінчення 3-го курсу. Силова підготовленість вивчалася за тестами: комплексна силова вправа, підтягування на перекладині, присідання за 20 с.

**Результати і дискусія.** Методики, що застосовуються у процесі підготовки майбутніх правоохоронців ефективно сприяють розвитку силових здібностей під час навчання. Найбільші показники приросту силових здібностей курсантів спостерігаються упродовж I року навчання (Таблиця 1). На II році навчання підвищення рівня силових здібностей виражене меншою мірою. На III курсі відбувається стабілізація рівня силових здібностей курсантів. Дане явище, на наш погляд, може бути обумовлене структурою і змістом навчальної дисципліни “Спеціальна фізична підготовка”, так як на II-III роках викладання основна увага зосереджується на вдосконаленні техніки і тактики застосування заходів фізичного впливу з моделюванням ситуацій службової діяльності. Натомість вдосконалення фізичної підготовленості реалізується переважно у процесі секційної та самостійної роботи здобувачів. Отримані результати свідчать про доцільність внесення корекцій у процес фізичної підготовки з метою забезпечення її високої ефективності на всіх етапах навчання. Зокрема, ми вважаємо очевидним резервом оптимізації підготовки курсантів активізацію їхньої самостійної роботи, залучення до секційних занять з різних видів спорту, а також внесення корекцій у структуру і зміст навчальної дисципліни “Спеціальна фізична підготовка” (широке застосування спеціальних силових вправ, а також ефективних сучасних методик загальної фізичної підготовки).

Отримані нами результати дослідження силових здібностей курсантів узгоджуються з результатами досліджень силових характеристик ударних прийомів [6], де також виявлено виражене покращення на початку навчання і стабілізація у подальшому.

Таблиця 1

## Результати тестування силових здібностей курсантів

Тест	початок навчання		закінчення I курсу		закінчення II курсу		закінчення III курсу	
	X	$\sigma$	X	$\sigma$	X	$\sigma$	X	$\sigma$
Присідання за 20 с, разів	25,2	1,7	30,2*	1,9	32,3*	1,5	32,6	1,1
Комплексна силова вправа, разів	48,3	3,4	53,4*	3,3	54,6*	2,9	54,9	2,2
Підтягування на перекладині, разів	12,4	1,0	14,3*	1,0	15,2*	0,8	15,5	0,9

Примітка: \* – покращення показника достовірне  $p < 0,05$ .

**Висновки.** Проведене дослідження показало, що найбільш виражене підвищення рівня силових підготовленості курсантів спостерігається протягом I року навчання. В подальшому спостерігається сповільнення темпів покращення та стабілізація рівня силових підготовленості. Очевидним резервом вдосконалення силових підготовки курсантів є активізація їхньої самостійної та спортивно-масової роботи, а також внесення корекцій у структуру і зміст навчальної дисципліни “Спеціальна фізична підготовка”.

1. Вербовий В, Червоношапка М, Петрик І, Равлюк І, Смучок В. Підготовленість здобувачів вищої освіти спеціальності “Правоохоронна діяльність” у процесі секційних занять єдиноборствами (на прикладі кікбоксингу). PCS [інтернет]. 30, Листопад 2021 [цит. за 12, Березень 2023]; (11(143): 34-7. URL: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/589>.
2. Гінзбург І. Удосконалення спеціальної фізичної та функціональної підготовленості курсантів ЗВО засобами джю-джитсу. PCS [інтернет]. 26, Жовтень 2022 [цит. за 12, Березень 2023]; (10(155): 48-1. URL: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/931>.
3. Захаріна Є, Захаріна А, Мартин П. Змістові аспекти професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх правоохоронців засобами оздоровчого фітнесу. PCS [інтернет]. 17, Лютий 2022 [цит. за 12, Березень 2023]; (2(146): 39-3. URL: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/693>.
4. Тьорло О, Червоношапка М, Чичкан О, Костовський М, Кмицяк М, Флуд О, Музика Б, Голодівський М. Психофізіологічні характеристики здобувачів вищої освіти спеціальності “Правоохоронна діяльність” у процесі секційних занять ігровими видами спорту. PCS [інтернет]. 25, Жовтень 2021 [цит. за 12, Березень 2023]; (10(141): 128-30. URL: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/579>.
5. Червоношапка М, Сарабун А. Вдосконалення силових здібностей курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання. В: Здобутки та досягнення прикладних та фундаментальних наук XXI століття. Матеріали IV Міжнародної наукової конференції; 2022 Груд. 16; Вінниця: Європейська наукова платформа, 2022, с. 292-293.
6. Chervonoshapka M, Shutka H, Chychkan O. Strength indicators of shock actions by the hands and the legs of cadets of higher education institutions of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine. Fiz. vyhov. sport kul't. zdor. suchas. susp. [Internet]. 2018 Sep. 29 [cited 2023 Mar. 12]; (3 (43): 108-12. Available from: <https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/2019>.

## Reference

1. Verbovyi V, Chervonoshapka M, Petryk I, Ravliuk I, Smuchok V. Pidhotovlenist zdobuvachiv vyshchoi osvity spetsialnosti “Pravookhoronna diialnist” u protsesi sektsiinykh zaniat yedynoborstvamy (na prykladi kikkobksynhu). PCS [internet]. 30, Lystopad 2021 [tsyt. za 12, Berezen 2023]; (11(143): 34-7. URL: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/589>
2. Hinzburh I. Udoskonalennia spetsialnoi fizychnoi ta funktsionalnoi pidhotovlenosti kursantiv ZVO zasobamy dzhyu-dzhytsu. PCS [internet]. 26, Zhovten 2022 [tsyt. za 12, Berezen 2023]; (10(155): 48-1. URL: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/931>.
3. Zakharina Ye, Zakharina A, Martyn P. Zmistovi aspekty profesiino-prykladnoi fizychnoi pidhotovky maibutnikh pravookhorontsiv zasobamy ozdorovchoho fitnesu. PCS [internet]. 17, Liutyi 2022 [tsyt. za 12, Berezen 2023]; (2(146): 39-3. URL: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/693>.
4. Torlo O, Chervonoshapka M, Chychkan O, Kostovskyi M, Kmytsiak M, Flud O, Muzyka B, Holodivskyi M. Psykhofiziologichni kharakterystyky zdobuvachiv vyshchoi osvity spetsialnosti “Pravookhoronna

- diialnist” u protsesi sektsiinykh zaniat ihrovymy vydamy sportu. PCS [internet]. 25, Zhovten 2021 [tsyt. za 12, Berezen 2023]; (10(141): 128-30. URL: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/579>.
5. Chervonoshapka M, Sarabun A. Vdoskonalennia sylovykh zdibnosti kursantiv zakladiv vyshchoi osvity zi spetsyfichnymy umovamy navchannia. V: Zdobutky ta dosiahnennia prykladnykh ta fundamentalnykh nauk XXI stolittia. Materialy IV Mizhnarodnoi naukovoï konferentsii; 2022 Hrud. 16; Vinnytsia: Yevropeiska naukova platforma; 2022, s. 292-293.
  6. Chervonoshapka M, Shutka H, Chychkan O. Strength indicators of shock actions by the hands and the legs of cadets of higher education institutions of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine. Fiz. vyhov. sport kul't. zdor. suchas. susp. [Internet]. 2018 Sep. 29 [cited 2023 Mar. 12]; (3 (43): 108-12. Available from: <https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/2019>.

#### Цитування на цю статтю:

Тьорло ОІ, Червоношاپка МО, Гнип ІЯ, Котов СМ, Кмицяк МВ. Силова підготовка курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2023 Березень 29; 40: 87-90

#### Відомості про автора:

**Тьорло Олена Ігорівна** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри спеціальної фізичної підготовки Львівського державного університету внутрішніх справ (Львів, Україна)

e-mail: [tei060674@gmail.com](mailto:tei060674@gmail.com)

<https://orcid.org/0000-0001-7828-6975>

**Червоношайпка Марина Олександрівна** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки Львівського державного університету внутрішніх справ (Львів, Україна)

e-mail: [chervonoshapk@gmail.com](mailto:chervonoshapk@gmail.com)

<https://orcid.org/0000-0001-9180-6402>

**Гнип Ігор Ярославович** – кандидат історичних наук, доцент, доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки Львівського державного університету внутрішніх справ (Львів, Україна)

e-mail: [vdzr@lvduvs.edu.ua](mailto:vdzr@lvduvs.edu.ua)

<https://orcid.org/0000-0002-6493-6399>

**Котов Сергій Миколайович** – кандидат історичних наук, доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки Львівського державного університету внутрішніх справ (Львів, Україна)

e-mail:

<https://orcid.org/0000-0001-9933-4323>

**Кмицяк Микола Володимирович** – старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки Львівського державного університету внутрішніх справ (Львів, Україна)

e-mail:

<https://orcid.org/0000-0002-1682-2776>

УДК 796.015.52.58–055.25(072)  
doi: 10.15330/fcult.40.90-97

Олександра Цибанюк, Ольга Ніколайчук,  
Шандор Ковач

## ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ЖІНОК 21-28 РОКІВ МЕТОДОМ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ

Автори статті “Особливості розвитку силових здібностей у жінок 21-28 років методом коллового тренування” наголосили на актуальності теми, адже зростання популярності серед жінок фітнес тренувань силового напрямку пов’язане, насамперед, із можливістю швидко скоригувати фігуру та покращити функціональний стан організму. Педагогічний експеримент реалізовувався задля оцінки ефективності розробленої методики розвитку сили жінок 21-28 років засобами фітнесу на базі фітнес-клубу “Таїс”. Вправи для розвитку сили у жінок, розділені на групи – із використанням штанги, гантелей; власної ваги; на тренажерах, були об’єднані в 3 щоденні програми – по 9 на кожний день, та реалізовувались в основній частині. В експериментальній – використовуючи метод коллового тренування. Зроблено висновок про ефективність його використання в напрямі розвитку сили у жінок даного віку, надано рекомендації щодо організації занять силового фітнесу.

**Ключові слова:** жінки, коллове тренування, сила, тренажери, фітнес.