hearing deprivation]. *Molodizhnyy naukovyy visnyk Skhidnoyevropeys'koho natsional'noho universytetu imeni Lesi Ukrayinky*. 2014; 14: 65–69. [in Ukrainian].

6.Kizenko O. M. Fizychne vykhovannya uchniv z osoblyvymy potrebamy [Physical education of students with special needs]. *Sotsialnyy pedahoh.* 2017; 3 (123): 57–59 [in Ukrainian].

7.Kobylchenko V. Zorove spryymannya ta yoho porushennya v dytyachomu vitsi «osoblyva dytyna: navchannya i vykhovannya» [Visual perception and its disorders in childhood "special child: education and upbringing"]. Innovatsiyi ta tekhnolohiyi. 2019; 4: 46-59 [in Ukrainian].

8.Kovalenko YU., Holets V. Osoblyvosti zastosuvannya ozdorovchykh system u fizychnomu vykhovanni shkolyariv. [Peculiarities of the use of health systems in physical education of schoolchildren]. *Fizychne vykhovannya ta sport*. 2019; 2: 42-47. [in Ukrainian].

9.Kravchenko I., Hladov V. Osoblyvosti fizychnoho vykhovannya ditey iz porushennyamy zoru. [Peculiarities of physical education of children with visual impairments.]. *Pedahohichni nauky: teoriya, istoriya, innovatsiyni tekhnolohiyi.* 2017; 1 (65): 250-259. [in Ukrainian].

10. Krutsevych T. YU., Vorobyov M. I., Bezverkhnya H. V. Kontrol u fizychnomu vykhovanni ditey, pidlitkiv i molodi : navchalnyy posibnyk Kyiv, 2011. 224 p. [in Ukrainian].

11. Mukan N., Kozibroda L. (2021). Znachennya fizychnoho vykhovannya i sportu u sotsializatsiyi ditey z osoblyvymy potrebamy [The importance of physical education and sports in the socialization of children with special needs]. Molod i rynok, 1 (187), pp. 27-32. [in Ukrainian].

12. Ryadova L. O. Korelyatsiynyy zvyazok pokaznykiv stiykosti vestybulyarnoho analizatora ta dyferentsiyuvannya prostorovykh i chasovykh parametriv rukhiv u slabozorykh uchniv osnovnoyi shkoly [Correlation of indicators of vestibular analyzer stability and differentiation of spatial and temporal parameters of movements in visually impaired primary school students]. *Fizychne vykhovannya ta sport.* 2023; 3: 41-48. https://doi.org/10.26661/2663-5925-2023-3-06 [in Ukrainian].

13. Ryadova L, Shesterova L. Vozrastnaya dinamika urovnya razvitiya staticheskogo ravnovesiya u uchashchikhsya srednikh klassov s nedostatkami zreniya. [Age dynamics of the level of development of static balance in middle school students with visual impairments]. *Slobozhanskiy nauchnosportivnyy vestnik*. 2018; 3(65): 52–56 [in Ukrainian].

14. Sheremet B. G., Nachinova O. V., Dashkovska A. V., Mikheeva N. I. (2014). Curriculum programs for 5-9 (10) classes of special educational institutions for blind and visually impaired children, Odesa. https://corr.ks.ua/progr_z.htm [in Ukrainian].

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8(181).08
УДК 796.355.233.22 (045)

Великий Ю.М.,
аспірант
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро
https://orcid.org/0000-0003-4386-7555
Кошелева О.О.,
к.фіз.вих., доцент
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро
https://orcid.org/0000-0002-9085-6800

РОЗВИТОК СТАТИЧНОЇ РІВНОВАГИ В ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНІЙ ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ КУРСАНТІВ ЗВО ІЗ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ

Анотація. *Успішна професійна діяльність фахівців Національної поліції України забезпечується шляхом формування в них широкого кола професійних компетентностей що, зокрема, передбачає комплексний розвиток професійно значущих фізичних якостей під час підготовки курсантів в закладах вищої освіти із специфічними умовами навчання.З урахуванням зростаючої складності та різноманітності завдань, які стоять перед сучасними поліцейськими, розширюється і перелік пріоритетних фізичних якостей, які повинен мати випускник ЗВО. Аналіз змісту освітніх програм з практичних дисциплін ЗВО свідчить, що вони переважно орієнтовані на розвиток у курсантів: сили, гнучкості, швидкісних якостей, силової і швидкісної витривалості. В освітньому процесі не приділяється достатньої уваги розвитку координаційних здібностей, які забезпечують раціональний розподіл м'язових зусиль під час виконання фізичних вправ, оптимальну амплітуду рухів, ефективність рухових дій та економічність енерговитрат, попереджують травмування. Авторами акцентовано увагу на тому, що сучасні контрольні тести і нормативи з оцінки фізичної підготовленості, що використовуються в системі МВС України не дають можливості в повному обсязі оцінити рівень розвитку пріоритетних рухових якостей майбутніх поліцейських. Запропоновано використання в освітньому процесі ЗВО тест із оцінювання статичної рівноваги за методикою Є. Я. Бондаревського. Для розвитку координаційних здібностей рекомендовано використання вправ: із сомат-йоги; плавання; скандинавської ходьби; утримання рівноваги на нестійкій платформі, з виконанням ациклічних рухових дій; на зменшеній площі опори; на одній нозі.*

Ключові слова: *курсанти, заклади вищої освіти, оцінювання, фізична підготовка, статична рівновага.*

Velikiy Y.M., Kosheleva O.O. Development of static balance in professional-applied physical training of cadets with specific learning conditions. Annotation. *Successful professional activity of specialists of the National Police of Ukraine is*

ensured through the formation of a wide range of professional competencies, which, in particular, provides for the comprehensive development of professionally significant physical qualities during the training of cadets in higher education institutions with specific learning conditions. Taking into account the growing complexity and variety of tasks facing modern police officers, the list of priority physical qualities that a graduate of a higher education institution should have is expanding. The analysis of the content of educational programs in the practical disciplines of higher education institutions shows that they are mainly focused on the development of cadets: strength, flexibility, speed qualities, strength and speed endurance. In the educational process, not enough attention is paid to the development of coordination abilities, which ensure the rational distribution of muscular efforts during physical exercises, the optimal amplitude of movements, the efficiency of motor actions and the economy of energy consumption, and prevent injuries. The authors focus on the fact that modern control tests and standards for assessing physical fitness, used in the system of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine, do not make it possible to fully assess the level of development of priority motor qualities of future police officers. It is proposed to use in the educational process of higher education the test for assessing static equilibrium according to the method of E. Y. Bondarevskiy. To develop coordination abilities, it is recommended to use the following exercises: from somat yoga; swimming; Nordic walking; maintaining balance on an unstable platform, with the performance of acyclic motor actions; on a reduced support area; on one leg.

***Keywords**: cadets, higher education institutions, assessment, physical fitness, static balance.*

Постановка проблеми. З урахуванням зростаючої складності та різноманітності завдань, які стоять перед сучасними поліцейськими, розширюється і перелік пріоритетних фізичних якостей, які повинен мати випускник закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання (ЗВО).

Дослідники зазначають [7;8;11;18;19], що успішна професійна діяльності в Національній поліції (НПУ) можлива завдяки комплексному розвитку професійно значущих фізичних якостей в курсантів. Однак, аналіз змісту освітніх програм ЗВО з практичних дисциплін [14] свідчить, що вони не забезпечують розвиток повного комплексу необхідних фізичних якостей майбутніх поліцейських.

Упродовж навчання в ЗВО програмами передбачається розвиток у курсантів таких рухових якостей, як: сила, гнучкість, швидкість, силова і швидкісна витривалість. Не приділяється належної уваги розвитку координаційних здібностей, які є обов'язковою складовою професійно-прикладної фізичної підготовки поліцейських та необхідні для засвоєння техніки професійно значущих рухових умінь і навиків. Розвиток координаційних здібностей забезпечує раціональний розподіл м'язових зусиль, ефективність та економічність рухових дій, попереджує травмування [2; 12].

Важливе значення в службовій діяльності поліцейського має спроможність утримання рівноваги упродовж тривалого часу: при сидінні за столом в службовому кабінеті; виконанні обов'язків постового в добовому наряді; під час охорони публічного порядку із спецзасобами індивідуального захисту, вогнепальною зброєю та ін. Невміння зберігати правильну статичну позу призводить до викривлення хребта, погіршення стану здоров'я, втрати працездатності та професійним захворюванням.

За твердженнями вчених і науковців високий рівень розвитку статичної стійкості має пріоритетне значення і для влучної стрільби [22], а розвиток координаційних здібностей дозволяє курсантам швидше і якісніше опановувати техніку будь-якої рухової дії [2; 12].

Враховуючи той факт, що на думку фахівців [22], виконання великого обсягу силових вправ може пригнічувати розвиток координаційних здібностей, необхідно ретельно підходити до складання програм тренувань і підбору відповідних засобів фізичного виховання.

Освітній процес в ЗВО не може бути ефективним без організації педагогічного контролю, проведення своєчасного тестування з метою отримання оперативної інформації про динаміку позитивних або негативних зрушень у рівні розвитку рухових якостей.

На сьогодні, в ЗВО контрольні вправи та нормативи з фізичної підготовки для курсантів закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання проводяться згідно вимог наказу МВС України від 26.01.2016 року № 50 [13]. За результатами педагогічного спостереження із 18 передбачених контрольних вправ і нормативів для чоловіків та 11 у жінок в освітньому процесі не використовуються – 7 (плавання; стрибки в довжину з місця; підйом переворотом на перекладині; згинання і розгинання рук в упорі на брусах; поштовх двох гир від грудей; марш-бросок у складі підрозділу; стійка в упорі на ліктях лежачи "планка"). У зазначеному нормативному документі не визначено контрольних тестів, які передбачають оцінку рівня розвитку статичної рівноваги в курсантів ЗВО.

Виходячи із принципів системного підходу щодо розвитку рухових якостей в майбутніх поліцейських ми дійшли висновку, що визначені наказом МВС № 50 - 2016 року контрольні вправи і нормативи з фізичної підготовки не дають можливість в повному обсязі оцінити рівень розвитку пріоритетних рухових якостей в майбутніх поліцейських.

Враховуючи важливість розвитку координаційних здібностей для подальшій професійній діяльності майбутніх поліцейських виникає потреба в оцінюванні рівня розвитку статичної рівноваги в курсантів ЗВО, обґрунтуванні використання тесту із перевірки статичної рівноваги в курсантів та підбору засобів фізичного виховання для корегування програм навчання.

Аналіз літературних джерел. Аналіз наукових робіт останніх років показав, що дослідниками і науковцями [4; 5; 7; 8; 21] обґрунтовано та розширено перелік пріоритетних фізичних якостей, які необхідно розвивати в курсантів ЗВО із специфічними умовами навчання. Високий рівень розвитку фізичних якостей в курсантів дозволяє викладачам з успіхом формувати спеціальні професійні навички необхідні для успішної професійної діяльності.

В поліцейській діяльності пріоритетними є навички в поводженні та застосуванні не тільки пістолетної, а й автоматичної зброї, спроможність вести стрільбу з різних положень, в умовах фізичного і психічного напруження. Формування у курсантів ЗВО спеціальних здібностей, умінь і навичок в поводженні, використанні та застосуванні крайнього

примусового заходу (вогнепальної зброї (ст. 46) в умовах збройної агресії Російської федерації мають надважливе значення [6].

Ефективність стрільби залежить не тільки від психологічної підготовки, вдосконалення техніки стрільби (ізготовка, хват, прицілювання, дихання, керування спуском), а й багато в чому від розвитку спеціальних фізичних якостей.

В цьому контексті, вчені О. О. Юрьєв, О. М. Крестовников (1973) стверджували, що розвиток статичної стійкості в стрілка має пріоритетне значення для влучної стрільби [22, с. 92, 93].

На важливість розвитку статичної та динамічної рівноваги у військовослужбовців ЗСУ і курсантів ЗВО акцентували увагу В. Л. Швець, Т. І. Дух, Ю. О. Павлова Ю.О. (2023), О. І. Тьорло, М. О. Червоношапка, І. Я. Гнип І.Я. (2024) та ін. Проте, науковцями не вказувалось на специфіку розвитку статичної рівноваги і особливість добору засобів фізичного виховання для вирішення зазначеної проблеми.

Як вважають вчені [16], успішне навчання в закладах вищої освіти неможливе без профілювання процесу фізичної підготовки відповідно до особливостей майбутньої професії та впровадження в освітній процес інноваційних педагогічних технологій [1; 3].

За твердженнями науковців С. В. Романчука, В. О. Гунченка, Є. А. Іщенко (2023) на ін., ефективність формування необхідних якостей правоохоронців та належна організація фізичної підготовки залежить від різноманітності застосовуваних засобів, їх обсягу та спрямованості. Окрім цього, великого значення має добір відповідних тестів для оцінювання рівня фізичної підготовленості курсантів, що є важливою складовою якісної організації освітнього процесу в ЗВО.

На сьогодні, в ЗВО оцінювання фізичної підготовленості курсантів здійснюється згідно вимог наказу МВС України від 26.01.2016 року № 50. В цьому наказі не передбачено тестів щодо оцінювання статичної рівноваги у курсантів ЗВО [13].

За твердженнями Т. Ю. Круцевич (2011) "практично жоден норматив фізичної підготовленості в існуючих системах тестування у нашій країні, не є обґрунтованим, хоча взаємозв'язок між фізичною підготовленістю і станом здоров'я дитячого контингенту та студентської молоді існує" [9].

Якщо в чинному нормативному акті відсутні тести для оцінювання рухової якості в курсантів викладач має право здійснювати добір відповідного тесту спираючись на принципи доказовості, раціональності, доступності, простоти вимірів та оцінки. Завдяки дотриманню зазначених принципів при виборі необхідного тесту викладачі будуть мати можливість підвищувати свою обізнаність щодо рівня фізичної підготовленості курсантів, передбачити очікувані результати, корегувати комплекс заходів та втручань.

Враховуючи вищевикладене, виникає потреба в дослідженні рівня розвитку статичної рівноваги у курсантів ЗВО із специфічними умовами навчання, обґрунтуванні доцільності використання в освітньому процесі тесту для оцінювання статичної рівноваги в курсантів та доборі відповідних засобів фізичного виховання для розвитку цієї рухової якості.

Мета статті. Визначити рівень розвитку статичної рівноваги у курсантів закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, добрати ефективні засоби і методи для її розвитку, тести та нормативи для здійснення контролю.

Організація дослідження. В експерименті прийняли участь 60 курсантів 1-2 курсів, якінавчаються за спеціальністю Право в Дніпропетровському державному університеті внутрішніх справ, (по 30 юнаків та дівчат) віком 17-19 років. Курсанти, які приймали участь в експерименті дали згоду на обробку персональних даних.

Оцінювання статичної рівноваги проводилось на правій і лівій нозі (із закритими очами) за методикою Є. Я. Бондаревського. Визначальним під час проведення тестування було дотримання положення щодо однакових умов для усіх респондентів, принципу доступності, простоти вимірів та оцінки.

Тестування курсантів проводилось на спортивній та навчальній базі ДДУВС у 2022-2023 навчальному році. Отримані результати узагальнювались та заносились до зведеного протоколу, а їхні данні використовувались для проведення математичних розрахунків.

Виклад основного матеріалу дослідження. За часи реформування системи МВС України (1992 – 2024 р.р.), до якої входять заклади вищої освіти із специфічними умовами навчання, відомчими наказами (№№ 147-1992, 1444-2003, 693-2006, 177-2009, 318-2012 р.р.), контроль за рівнем фізичної підготовленості працівників, слухачів і курсантів здійснювався

за наступними тестами: біг на 30, 100; 400, 1000, 2000, 3000 м; біг на лижах (1000, 3000, 5000 м); човниковий біг (10х10 м); підтягування на перекладині (чоловіки), згинання, розгинання рук в упорі лежачи (жінки); гімнастично-силовий комплекс; стрибки в довжину з місця; метання гранати; плавання; марш – кидок; подолання смуги-перешкод.

Наказом МВС від 26.01.2016 № 50 нормативи з бігу на 30, 400 м, бігу на лижах, гімнастично-силовий комплекс; метання гранати; марш – кидок скасовано і починаючи з 2016 року батарею тестів доповнено тестами: стійка в упорі на ліктях («планка»); підйом переворот на перекладині (чоловіки); піднімання тулуба із положення лежачи; комплексна силова вправа (за 1 хв).

В умовах воєнного стану, формування в поліцейських навичок у поводженні та застосуванні пістолетної та автоматичної зброї набувають

особливого значення. Під час формування навичок стрільби з вогнепальної зброї та ведення вогню пріоритетними стійками є: стоячи та з коліна.

Головною відмінністю виконання локомоцій з вогнепальної зброї є те, що поліцейському НПУ необхідно виконувати складно координовані, ациклічні дії в режимі статичного навантаження.

Аналіз науково-методичної літератури, фактів використання і застосування вогнепальної зброї поліцейськими свідчить, що зазвичай вогневій контакт із супротивником або правопорушником в більшості випадках відбувається в умовах відсутності або недостатнього освітлення [15].

Аналіз змісту освітніх програм ДДУВС [14], а також результати власних педагогічних спостережень свідчать, що на заняттях зі спеціальної фізичної підготовки переважно використовуються засоби фізичного виховання, орієнтовані на розвиток у курсантів сили, швидкості, силової і швидкісної витривалості, формування ударної, кидкової техніки, технік затримання і звільнення від захватів, підвищення функціональних можливостей.

Треба зазначити, що всесвітньо відомий вчений О.О. Юрьєв акцентував увагу на тому, що "важкоатлети стріляють, як правило, погано і з великими труднощами досягають більш менш задовільних результатів у стрільбі". При доборі засобів загальної фізичної підготовки для стрілків вчений рекомендував "уникати видів спорту (важка атлетика, снарядова гімнастика), які є антагоністами до стрільби" [22, с. 367].

Таким чином, можна стверджувати, що використання великого обсягу силових вправ може негативно пливати на ефективність стрільби, що в свою чергу необхідно враховувати при плануванні, організації практичних занять та оцінюванні рухових якостей в курсантів.

В ході педагогічного спостереження встановлено, що слабкість м'язів стопи, гомілки, тазу, тулуба можуть призводити до порушення постави, перенавантаження м'язів верхнього плечового поясу, шиї, неспроможності курсантами правильно виконувати техніку прицілювання,

здійснювати контроль за мушкою пістолету або автомату, натискати на спусковий гачок, що загалом впливає на ефективність стрільби.

За результатами проведення власних досліджень [4], аналізу нормативної літератури [17], працевлаштування випускників ЗВО, які навчалися за спеціальністю Право, ми дійшли висновку, що подальша успішна професійна діяльність значною мірою буде залежати не тільки від розвитку швидкості, спритності, сили, витривалості, а й від ступеню розвитку статичної стійкості та психомоторних властивостей. Через це, окрім розвитку вищевказаних рухових якостей необхідно приділяти увагу і розвитку в курсантів ЗВО координаційних здібностей і, зокрема, статичної рівноваги.

Тому, для оцінювання фізичної підготовленості курсантів використовувати тільки тести: з бігу на 100 м; 1000 м; з підтягування на поперечині; згинанні, розгинанні рук в упорі лежачи; комплексної силової вправи - недостатньо.

Враховуючи зазначене виникла необхідність у підборі відповідного тесту, який би дозволив упродовж навчання в ЗВО здійснювати перевірку статичної рівноваги в курсантів. Вибір необхідного тесту повинен базуватися на принципах доказовості, раціональності, доступності, простоти вимірів та оцінки. З цією метою нами проаналізовано тести, які зазвичай найчастіше використовуються фахівцями для оцінювання статичної рівноваги в осіб різного віку, а саме: Шкала рівноваги Берга; тести "Фламінго" і Є. Я. Бондаревського.

Застосування тесту «Шкала рівноваги» Берга передбачає проведення оцінювання одного респондента за 14 показниками, що в порівнянні з іншими тестами змушує викладача витрачати більше часу.

В тесті "Фламінго" необхідно рахувати сумарну кількість спроб балансування в кожного респондента упродовж 1 хвилини, що також потребує значних витрат часу при тестуванні великої кількості осіб.

Проведений хронометраж при виконанні тесту за методикою Є. Я. Бондаревського показав, що при тестуванні навчальної групи в кількості 30 курсантів досягається значна економія часу за рахунок простоти і раціональності проведених вимірювань. При цьому, методика вимірювання рівня розвитку статичної рівноваги передбачає виконання тесту і з закритими очами. Проведення тестування респондентів із закритими очами суттєво впливає на термін утримання статичної рівноваги і є одним із критерієм визначення функціональної м'язової гіпотонії.

Узагальнюючи проведені дослідження ми дійшли до висновку, що в освітньому процесі ЗВО доцільно використовувати тест за методикою Є. Я. Бондаревського [20], який дозволяє проводити оцінювання статичної рівноваги в курсантів і з закритими очами.

За умовами виконання цього тесту курсант повинен утримувати положення стоячи на одній нозі, а другу зігнути так, щоб п'ята торкнулася колінного суглобу опорної ноги, руки знаходяться на поясі, голова прямо із закритими очима. Відлік часу починався після набуття стійкого положення, а припинявся у момент втрати рівноваги. За даними науково-методичної літератури, визначено, що середній показник утримання статичної пози на правій і лівій нозі для юнаків і дівчат у віці 17 років із закритими очами становить 16 секунд [20].

Тест із утримання статичної рівноваги на правій і лівій нозі (із закритими очами) за методикою Є. Я Бондаревського проводився на початку навчального року. Узагальнені результати тесту з утримання статичної рівноваги серед юнаків і дівчат наведені в таблиці 1.

Таблиця 1

Результати тесту з утримання статичної рівноваги курсантами ДДУВС

Етап	Юнаки (n=30)		Дівчата (n=30)		P
	$\bar{x}$	m	$\bar{x}$	m	
	Рівновага на правій нозі (с)				
Початок навчального року	09,9	±0,82	11,73	±2,73	<0,05
Рівновага на лівій нозі (с)					
Початок навчального року	11,47	±1,30	14,95	±2,55	<0,05

Аналіз результатів тесту з утримання статичної пози на правій і лівій нозі (із закритими очами) за методикою Є. Я Бондаревського показав, що:

- на початковому етапі навчання дівчата мають достовірно кращі середні показники рівноваги на правій – 11,73 с і лівій нозі – 14,95 с, ніж юнаки: 09,90 і 11,47 с, відповідно ($p<0,05$). Проте середні показники утримання статичної рівноваги на правій і лівій нозі в юнаків і дівчат оцінюються як нижче за середній (16 с) для даної вікової категорії людини (17 років);
- час утримання статичної рівноваги на правій і лівій нозі суттєво різниться як у юнаків, так і дівчат;
- найгірші показники в утриманні статичної рівноваги показали юнаки і дівчата, які мали викривлення хребта, порушення статури, плоскостопість, зріст 180 см і вище, не займались регулярною руховою активністю і спортом або такі, які самостійно займались атлетичною гімнастикою та в секції з гирьового спорту.

За результатами проведеного експерименту в утриманні статичної рівноваги юнаками і дівчатами 1 і 2 курсів, які навчаються за спеціальністю Право в ДДУВС, педагогічного спостереження ми дійшли висновку, що на статичну рівновагу і стійкість впливають: ваго-ростові показники; анатомо-фізіологічні особливості будови тіла курсантів; гіпотонія м'язів; м'язовий дисбаланс між м'язами – антогоністами; диспропорція розвитку м'язів в різних частин тіла. Встановлені обставини необхідно враховувати при складанні програми тренувань з курсантами і доборі засобів фізичного виховання.

Для покращення статичної рівноваги і стійкості, складанні програми тренувань пропонуємо надавати пріоритет вправам із сомат-йоги; утримання рівноваги на нестійкій платформі, з виконанням ациклічних рухових дій, на зменшеній площі опори, на одній нозі; плаванню; скандинавській ходьбі. Планувати тренувальний процес із розвитку рівноваги доцільно в три етапи із дотриманням наступної послідовності дій:

1. Завдання І етапу: навчитися ізольовано управляти пальцями стопи і руки в повільному темпі. Для вирішення даного завдання необхідно виконувати локальні рухові дії для пальців стопи, кисті; м'язів гомілки і передпліччя щоденно, в положенні сидячи, з невеликою кількістю повторень (3 – 5 разів; по 3 серії), в повільному темпі, окремо для правої і лівої кінцівки.

2. Завдання ІІ етапу: сприяти зміцненню м'язів стопи, гомілки, стегна, тазу, тулубу, шиї без осьового навантаження. Вправи для вирішення поставлених завдань доцільно виконувати в положенні лежачи (окремо для правої і лівої сторони тіла, на спині і животі), з невеликою кількістю повторень (3 – 5 разів; по 3 серії), в повільному темпі, з контролем дихання. Комплекси вправ пропонується підбирати із врахуванням роботи міофасциальних ланцюгів (вентральний - дорзальний, латеральний - спіральний, глибинний - функціональний - ланцюги рук) [10].

3. Завдання ІІІ етапу: забезпечити зміцнення м'язів пальців стопи, гомілки, стегна, тазу, тулубу, шиї з осьовим навантаженням, в статиці, з опорою на одну і дві ноги, із роботою рук, нахилами голови (в повільному темпі), в русі (з помірною потужністю), із контролем дихання.

Тривалість запропонованих етапів залежить від рівня фізичної підготовленості, ваго-ростових показників, дотримання послідовності, систематичності тренувань в тижневому мікроциклі та стану здоров'я курантів.

Висновки. В результаті проведеного експерименту встановлено низький рівень розвитку статичної рівноваги в курсантів 1 і 2 курсів, які навчаються за спеціальністю Право в ДДУВС, що потребує добору спеціальних засобів та методів для його розвитку.

Для розвитку статичної рівноваги запропоновано використовувати вправи: із сомат-йоги; плавання; скандинавської ходьби; утримання рівноваги на нестійкій платформі, з виконанням ациклічних рухових дій; на зменшеній площі опори; на одній нозі.

Перспективи подальшого дослідження полягають у практичній перевірці ефективності запропонованих заходів із розвитку статичної рівноваги у здобувачів ЗВО із спеціальними умовами навчання.

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

Конфлікт інтересів. Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Література

1. Бистрова, Ю.В. (2015). Інноваційні методи навчання у вищій школі України. *Право та інноваційне суспільство*. №1(4), 27-33. http://nbuv.gov.ua/UJRN/pric_2015_1_5

2. Боген, М.М. (2005). Навчання рухових дій / М. М. Боген. – К.: Фізична культура і спорт.

3. Великий, Ю.М. (2022). Застосування інноваційних освітніх технологій на заняттях з вогневої підготовки в ЗВО із специфічними умовами навчання. *Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ*. 1(116), 374-385. https://visnik.dduvs.in.ua/wp-content/uploads/2022/06/1_ua/%D0%9C%D0%B0%D0%BA%D0%B5%D1%82_%D0%9D%D0%92_1-2022-374-385.pdf

4. Великий, Ю.М. (2022). Особливості удосконалення професійно-орієнтованої психофізичної підготовки слідчих Національної поліції. Вісник Прикарпатського університету. 38(1), 32-41. https://journals.pnu.edu.ua/index.php/fcult/issue/view/306

5. Добровольський, В.Б. (2018). Удосконалення фізичної підготовки курсантів-жінок вищих військових навчальних закладів. (Автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання та спорту). Дніпро. https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/10381/1/Dobrovolsky_V_B.pdf

6. Закон України "Про Національну поліцію" від 02.07.2015 № 580-VIII, чинний, поточна редакція — редакція від 17.03.2021, підстава - 1231-IX. Режим доступа: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19#Text

7. Кийко, А.С., Колісніченко, В.В., Бутенко, К.В. (2019). Застосування спеціалізованої смуги перешкод у системі фізичної підготовки курсантів ЗВО МВС України. Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України. 288-292. https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/00338b26-4674-4dbd-a984-bc1ae1267d44/content

8. Колєсніков, В.В., Забора, А.В. (2020). Підвищення рівня фізичної підготовленості курсантів закладів вищої освіти МВС України засобами функціонального багатоборства (кросфіт). Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України. 90-92. https://dspace.univd.edu.ua/items/0cf0c23f-0e76-4267-b9ce-8fe5ce464b2a

9. Круцевич, Т.Ю. (2003). Теория и методика физического воспитания. Учебник. Т.Ю. Круцевич (Ред.) . К.: Олимпийская литература.

10. Маєрс, Томас В. (2024). Анатомічні поїзди. Віталій Губенко, Олексій Скакун (Ред.). К. : ВСВ «Медицина». Режим доступа: https://www.medpublish.com.ua/anatomichni-poyizdi-miophascialni-meridiani-dlja-manualnih-terapevtiv-i-phahivciv-iz-vidnovlennja-ruhu-4e-vidannja-tomas-v-mayers/p-1052.html

11. Моргунов, О. А., Ярещенко, О. А. (2020). Фізична підготовка курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання ВМС України. Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України. Харків. 177-179. https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/29_05_2020/pdf/64.pdf

12. Назаренко, Л.Д. (2000). Содержание и структура равновесия как двигательно-координационного качества. *Теория и практика физической культуры*. (1), 54-58.

13. Наказ МВС України від 26.01.2016 року № 50 "Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України", документ z0260-16, чинний, поточна редакція — Редакція від 16.08.2022, підстава - z0866-22. Режим доступа: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16#Text

14. Освіті програми. Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ. Режим доступа: https://dduvs.edu.ua/navchalnij-protses/osvitni-programy/

15. Поливанюк, В.Д., Мислива, О.О., Никифорова, О.А., Великий, Ю.М., Карпенко, О.М., Тінін, Д.Г. та інш. (2021). Застосування та використання вогнепальної зброї працівниками поліції в умовах відсутності або обмеженого освітлення. *Метод рекомендації.* В. Д. Поливанюк (Ред.) Дніпро : ДДУВС.

16. Пилипей, Л.П. (2011). Теоретико-методичні основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів. (Автореф. дис. д-ра наук з фіз. вих. і спорту). Київ.

17. Остапович В.П., Дубова І.О., Барко В.І., Бабенко В.Г., Кирієнко Л.А., Ярема Н.Ю. та інш. (2018). Професіограми за основними видами поліцейської діяльності (слідчого, оперуповноваженого карного розшуку (кримінальної поліції), дільничного офіцера поліції): *науково-методичний посібник.* В.О. Криволапчук (Ред.). Київ: ДНДІ МВС України.

18. Пронтенко К.В., Русанівський С.В., Безпалий С.М., Запорожанов О.В., Юр'єв С.О., Штома В.Д. та інш. (2019). Професійно важливі фізичні якості курсантів – майбутніх фахівців технічних спеціальностей. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 11(119), 138-142. http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/27841

19. Романчук, С.В., Гунченко, В.О., Іщенко, Є.А., Яровий, М.В., Шевченко, О.С., Поплавець, В.С. та інш. (2024). Застосування кросфіту у фізичній підготовці співробітників правоохоронних органів. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 1 (173), 121-127. https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/43880

20. Studfiles. Стійкість рівноваги. Тест. Статична рівновага за методикою Бондаревського. *Полтавський національний педагогічний університет ім. В.Г. Короленка.* Режим доступа: https://studfile.net/preview/5186065/page:2/

21. Тьорло О.І., Червоношапка М.О., Гнип І.Я., Котов С.М., Музика Б.Ю., Мороз Т.І. (2024). Координаційні здібності курсантів-жінок у закладах вищої освіти МВС України. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково- педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 1(173), 143-147. https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/43895/Zmist-1%28174%29.pdf?sequence=2&isAllowed=y

22. Юрьєв, О.О. (1973). Кульова спортивна стрільба. М. Фізкультура і спорт, 432 с. Режим доступа: https://shooting-ua.com/books/book_111.htm

References

1. Bistrova, Y.V. (2015). Innovative Teaching Methods in Higher Education in Ukraine. Law and Innovative Society. №1(4), 27-33. http://nbuv.gov.ua/UJRN/pric_2015_1_5 [in Ukrainian].

2. Bogen, M.M. (2005). Training of motor actions / M. M. Bogen. – K.: Physical Culture and Sport [in Ukrainian].

3. Velykyi, Y.M. (2022). Application of innovative educational technologies in fire training classes in higher education institutions with specific learning conditions. Scientific Bulletin of Dnipropetrovsk State University of Internal Affairs. 1(116), 374-385. https://visnik.dduvs.in.ua/wp-content/uploads/2022/06/1_ua/%D0%9C%D0%B0%D0%BA%D0%B5%D1%82_%D0%9D%D0%92_1-2022-374-385.pdf [in Ukrainian].

4. Velykyi, Y.M. (2022). Features of improving professionally oriented psychophysical training of investigators of the National Police. Bulletin of the Precarpathian University. 38(1), 32-41. https://journals.pnu.edu.ua/index.php/fcult/issue/view/306 [in Ukrainian].

5. Dobrovolsky, V.B. (2018). Improvement of physical training of female cadets of higher military educational institutions. (Author's dissertation of Candidate of Sciences in Physical Education and Sports). Dnipro. https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/10381/1/Dobrovolsky_V_B.pdf [in Ukrainian].

6. Law of Ukraine "On the National Police" of 02.07.2015 No. 580-VIII, current, current version - version of 17.03.2021, basis - 1231-IX. Mode of access: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19#Text [in Ukrainian].

7. Kiyko, A.S., Kolisnichenko, V.V. & Butenko, K.V. (2019). The use of a specialized obstacle course in the system of physical training of cadets of the HEI of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine. Training of police officers in the context of reforming the system of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine. 288-292. https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/00338b26-4674-4dbd-a984-bc1ae1267d44/content [in Ukrainian].

8. Kolesnikov, V.V. & Zabora, A.V. (2020). Increasing the level of physical fitness of cadets of higher education institutions of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine by means of functional all-around (crossfit). Training of police officers in the context of reforming the system of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine. 90-92. https://dspace.univd.edu.ua/items/0cf0c23f-0e76-4267-b9ce-8fe5ce464b2a [in Ukrainian].

9. Krutsevich, T.Y. (2003). Theory and methods of physical education. Textbook. T.Y. Krutsevich (Ed.) . K.: Olympic literature [in Ukrainian].

10. Myers, Thomas W. (2024). Anatomical trains. Vitaliy Hubenko, Oleksii Skakun (eds.). Kyiv: VSV "Medicine". Mode of access: https://www.medpublish.com.ua/anatomichni-poyizdi-miophascialni-meridiani-dlja-manualnih-terapevtiv-i-phahivciv-iz-vidnovlennja-ruhu-4e-vidannja-tomas-v-mayers/p-1052.html [in Ukrainian].

11. Morgunov, O. A. & Yareshchenko, O. A. (2020). Physical training of cadets of higher education institutions with specific training conditions of the Ukrainian Navy. Training of police officers in the context of reforming the system of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine. Kharkiv. 177-179. https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/29_05_2020/pdf/64.pdf [in Ukrainian].

12. Nazarenko, L.D. (2000). The content and structure of balance as a motor-coordination quality. Theory and Practice of Physical Culture. (1), 54-58 [in Ukrainian].

13. Order of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine dated 26.01.2016 No. 50 "On Approval of the Regulation on the Organization of Service Training of Employees of the National Police of Ukraine", document z0260-16, current, current version - Edition of 16.08.2022, basis - z0866-22. Available at: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16#Text [in Ukrainian].

14. Education programs. Dnipropetrovsk State University of Internal Affairs. Available at: https://dduvs.edu.ua/navchalnij-protses/osvitni-programy/ [in Ukrainian].

15. Polyvaniuk, V.D., Myslyva, O.O., Nikiforova, O.A., Velikiy, Yu.M., Karpenko, O.M., Tinin, D.G. et al. (2021). Use and use of firearms by police officers in the absence or limited lighting. Recommendation method. V. D. Polyvaniuk (ed.) Dnipro: DSUIA [in Ukrainian].

16. Philipey, L.P. (2011). Theoretical and Methodological Foundations of Professional and Applied Physical Training of Students of Higher Educational Institutions. (Author's dissertation of Doctor of Science in Physical Output and Sports). Kiev [in Ukrainian].

17. Ostapovych V.P., Dubova I.O., Barko V.I., Babenko V.G., Kiriyenko L.A., Yarema N.Yu. et al. (2018). Professiograms on the main types of police activities (investigator, criminal investigation officer (criminal police), district police officer): scientific and methodological manual. V.O. Kryvolapchuk (Ed.). Kyiv: State Research Institute of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine [in Ukrainian].

18. Prontenko K.V., Rusanivsky S.V., Bezpalyi S.M., Zaporozhanov O.V., Yuriev S.O., Shtoma V.D. et al. (2019). Professionally Important Physical Qualities of Cadets – Future Specialists in Technical Specialties. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Episode 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports). 11(119), 138-142. http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/27841 [in Ukrainian].

19. Romanchuk, S.V., Hunchenko, V.O., Ishchenko, E.A., Yarovyi, M.V., Shevchenko, O.S., Poplavets, V.S. et al. (2024). Application of CrossFit in Physical Training of Law Enforcement Officers. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Episode 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports). 1 (173), 121-127. https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/43880 [in Ukrainian].

20. Stability of equilibrium. Test. Static equilibrium according to the Bondarevsriy method. Poltava National Pedagogical University. V.G. Korolenko. Mode of access: https://studfile.net/preview/5186065/page:2/ [in Ukrainian].

21. Tyorlo O.I., Chervonoshapka M.O., Gnyp I.Ya., Kotov S.M., Muzyka B.Yu. & Moroz T.I. (2024). Coordination abilities of female cadets in higher education institutions of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine. Scientific journal of Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University. Episode 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports). 1(173), 143-147. https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/43895/Zmist-1%28174%29.pdf?sequence=2&isAllowed=y [in Ukrainian].

22. Yuriev, O.O. (1973). Bullet sport shooting. M. Fizkultura i Sport, 432 p. Available at: https://shooting-ua.com/books/book_111.htm [in Ukrainian].