

3. Cristina Nocella, Vittoria Cammisotto, Fabio Pigozzi et al. (2019). Impairment between Oxidant and Antioxidant Systems: Short- and Long-term Implications for Athletes' Health. *Nutrients*, 11 (6), p. 1353.

4. Falone, S.; Mirabilio, A.; Pennelli, A.; Cacchio, M.; Di Baldassarre, A.; Gallina, S.; Passerini, A.; Amicarelli, F. (2010). Differential Impact of Acute Bout of Exercise on Redox-and Oxidative Damage-Related Profiles Between Untrained Subjects and Amateur Runners. *Physiol. Res.*, 59, pp. 953–961.

5. Seifi-Skishahr, F.; Damirchi, A.; Farjaminezhad, M.; Babaei, P. (2016). Physical Training Status Determines Oxidative Stress and Redox Changes in Response to an Acute Aerobic Exercise. *Biochem. Res. Int.*

**ТЬОРЛО О. І.,**

*завідувач кафедри спеціальної фізичної підготовки  
факультету № 2, Інститут з підготовки  
фахівців для підрозділів Національної поліції  
Львівського державного університету внутрішніх справ,  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент*

**ЧЕРВОНОШАПКА М. О.,**

*доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки  
факультету № 2, Інститут з підготовки  
фахівців для підрозділів Національної поліції  
Львівського державного університету внутрішніх справ,  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент  
(м. Львів)*

## **СЕКЦІЙНІ ЗАНЯТТЯ З ЄДИНОБОРСТВ ЯК КОМПОНЕНТ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ТА КУРСАНТІВ ЗВО МВС УКРАЇНИ**

*Tyorlo O. I., Chervoshapka M. O. Sectional lessons in martial arts as a component of the training system for students and cadets of the MIA of Ukraine.*

*Keywords: varieties of martial arts, sectional work, applied value.*

Секційна робота з курсантами і студентами у закладах вищої освіти МВС України спрямована на вирішення низки завдань, пов'язаних із підготовкою фахівців з високим рівнем всебічної фізичної підготовленості, здатних ефективно вирішувати завдання професійної діяльності, стійко переносити нервово-психічні та фізичні навантаження без зниження працездатності. Залучення здобувачів вищої освіти до тренувань у секціях з різних видів спорту дозволяє також досягти таких позитивних результатів: формування стійкої зацікавленості до здорового способу життя та фізичного самовдосконалення; розвиток морально-вольових якостей; формування стійкої звички до занять фізичними вправами; вдосконалення важливих для життєдіяльності рухових та психофізіологічних здібностей.

Аналіз науково-методичної літератури свідчить про наявність низки наукових досліджень, присвячених вивченню впливу секційних занять з різних видів спорту на показники підготовленості курсантів та студентів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання. Дослідженнями доведено, що високий рівень ефективності для вдосконалення підготовленості здобувачів закладів вищої освіти МВС України мають секційні тренування з різновидів єдиноборств.

Експериментальним шляхом підтверджено ефективність застосування засобів джиу-джитсу з метою підвищення спеціальної фізичної та функціональної підготовленості курсантів. Зокрема, авторами [2] відмічений позитивний вплив на показники, що характеризують функціональний стан серцево-судинної системи, дихальної системи, а також показники силових, швидкісно-силових та координаційних здібностей. Також тренування з джиу-джитсу, як й інші різновиди східних єдиноборств, чинять позитивний вплив на розвиток морально-вольових якостей. Застосування тренувань з дзюдо також є ефективним напрямком спортивної підготовки (фізичної активності) у процесі підготовки фахівців правоохоронної діяльності [3].

Секційні заняття з кікбоксингу також є ефективним позанавчальним засобом у процесі підготовки курсантів як чоловіків, так і жінок [1, 4]. Встановлено, що у здобувачів, які окрім занять, передбачених навчальним планом, займалися у секції кікбоксингу, спостерігається значуще покращення швидкості сенсомоторних реагувань (простої зорово- та аудіо-рухової реакцій, реакції вибору та реакції на рухомий об'єкт) та показників загальної фізичної підготовленості (рівня загальної витривалості, силових та швидкісних здібностей).

Тренування з єдиноборств для студентів та курсантів у закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання можуть також ефективно застосовуватись у форматі оздоровчого фітнесу – тай-бо аеробіки. Широкий арсенал ударних рухів руками і ногами у комплексі з пересуваннями, що виконуються з задіянням практично усіх груп м'язів з різною траєкторією та амплітудою, в різних режимах роботи, дозволяє створювати значне навантаження та ефективно впливати на рівень розвитку силових якостей, активної гнучкості, координаційних здібностей та витривалості [5-6].

Отже, секційна робота з різновидів єдиноборств розглядається як актуальний позанавчальний чинник підвищення ефективності процесу фізичної підготовки майбутніх фахівців у закладах вищої освіти МВС України. Перевагу слід надавати заняттям, які забезпечують вдосконалення рухових та психофізіологічних здібностей, важливих у майбутній професійній діяльності здобувачів вищої освіти.

#### **Список використаних джерел:**

1. Вербовий В. П., Червоношапка М. О., Петрик І. І., Равлюк І. І., Смучок В. Є. Підготовленість здобувачів вищої освіти спеціальності «Правоохоронна діяльність» у процесі секційних занять єдиноборствами (на прикладі кікбоксингу). *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. 11 (143). С. 34-37.

2. Гінзбург І. Удосконалення спеціальної фізичної та функціональної підготовленості курсантів ЗВО засобами джиу-джитсу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. 10 (155). С. 48-51.

3. Михайлов Р.В. Роль дзюдо у фізичній підготовці співробітників спеціальних структур (на прикладі офіцерів оперативно-тактичної ланки управління). *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт)*. 2021. 10 (141). С. 78-84.

4. Тьорло О., Червоношапка М., Шутка Г., Голубева О., Сопіла Ю., & Якимишин 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), 106-109.

5. Червоношапка М., Шутка Г. Вплив засобів тай-бо аеробіки на показники розвитку фізичних якостей студенток закладів вищої освіти. *Традиційні та інноваційні підходи до наукових досліджень: матеріали міжнародної наукової конференції (10 квітня 2020 р.)*. Луцьк, Україна: МЦНД, 2020. Т.3. С. 36-37.

6. Червоношапка М.О., Голод Р.І., Ліпатов В.Г. Тай-бо аеробіка як засіб фізичної підготовки студентів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України : зб. наук. пр.* Харків: ХНУВС, 2020. С. 111-113. URL : [https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/29\\_05\\_2020/pdf/39.pdf](https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/29_05_2020/pdf/39.pdf).

**ТЬОРЛО О. І.,**  
завідувач кафедри спеціальної фізичної підготовки  
факультету № 2, Інститут з підготовки  
фахівців для підрозділів Національної поліції  
Львівського державного університету внутрішніх справ,  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент  
**ЧЕРВОНОШАПКА М. О.,**  
доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки  
факультету № 2, Інститут з підготовки  
фахівців для підрозділів Національної поліції  
Львівського державного університету внутрішніх справ,  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент  
(м. Львів)

## НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА «ОСНОВИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ» ЯК КОМПОНЕНТ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

*Tyorlo O. I., Chervoshapka M. O. Curriculum «Bases of Movement Activity and Healthy Lifestyle» as a component of the training system for higher education acquires.*

*Keywords: motor abilities, self-control, self-training, motor activity.*