

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису

Швець Вадим Леонтійович

УДК 796.071.4:351.74(043.5)

ДИСЕРТАЦІЯ

**ОРГАНІЗАЦІЙНО-УПРАВЛІНСЬКІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ
ГОТОВНОСТІ ІНСТРУКТОРІВ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І
СПОРТУ ОРГАНІВ ВНУТРІШНІХ СПРАВ**

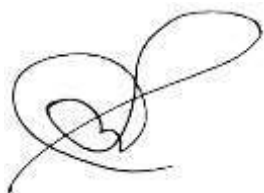
017 - Фізична культура та спорт

01 Освіта / Педагогіка

Подається на здобуття наукового ступеня доктора філософії

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

В.Л.Швець



Наукові керівники:

Павлова Юлія Олександрівна,
доктор наук з фізичного
виховання та спорту,
професор

Свищ Ярослав Степанович,
кандидат наук з фізичного
виховання і спорту, доцент

АНОТАЦІЯ

Швець В.Л. **Організаційно-управлінські аспекти формування готовності інструкторів з фізичної підготовки і спорту органів внутрішніх справ.** – Кваліфікаційна наукова робота на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії із фізичного виховання і спорту зі спеціальності 017 – фізична культура і спорт. – Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, 2025.

Система підготовки кадрів у сфері безпеки України стикається з проблемами, такими як недостатній рівень рухової активності, фізичного здоров'я, підготовленості та мотивації до вдосконалення фізичних якостей. Аналіз закордонного досвіду вказує на необхідність оновлення навчальних програм, зокрема для адаптації до сучасних викликів і професійних вимог. Для ефективного виконання службових обов'язків працівникам правоохоронних органів потрібні фізичні (сила, витривалість, координація) та психофізичні (стійкість до стресу, емоційна врівноваженість) якості, а також емоційний інтелект. Інструкторам із фізичної підготовки висувуються специфічні вимоги, серед яких – здатність створювати індивідуалізовані програми тренувань і використовувати сучасні методики. Водночас актуальним залишається обґрунтування та впровадження диференційованих організаційно-управлінських підходів для формування професійної готовності інструкторів органів внутрішніх справ.

Мета дослідження – удосконалити організаційні засади підготовки інструкторів з фізичної підготовки органів внутрішніх справ для ефективного управління їхнім професійним розвитком.

Наукова новизна:

- *уперше* обґрунтовано організаційно-управлінські засади диференційованих програм, спрямованих на формування професійної готовності інструкторів із фізичної підготовки органів внутрішніх справ.

Запровадження цих підходів в процес професійного вишколу забезпечує індивідуалізацію фізичної підготовки, вдосконалення методик розвитку фізичних якостей і підвищення готовності інструкторів до виконання професійних завдань;

- *уперше* встановлено важливі та інформативні маркери готовності інструкторів фізичної підготовки, що сприяють якісному виконанню їхньої професійної діяльності: (серед фізичних якостей) координованість рухів, здатність утримання статичної рівноваги та час простої реакції на зоровий подразник, (серед когнітивних якостей) стійкість та зосередженість уваги, а також її переключення та логічне мислення, (серед організаційно-управлінських якостей і вмінь) комунікативні навички, уміння будувати й підтримувати робочі взаємовідносини, уміння працювати у групі, здатність управляти персоналом, елементи стратегічного мислення, (серед особистісних якостей) самоконтроль, уміння приймати необхідні рішення, мотивація, здатність засвоювати нові знання й уміння, впевненість у власних силах, наполегливість;

- *уперше* визначені ключові складники організаційно-управлінських засад до вишколу інструкторів із фізичної підготовки органів внутрішніх справ, що забезпечують їхній професійний розвиток: планування, організація, розподіл завдань, мотивація та контроль;

- *удосконалено* наукові дані про позитивний вплив внутрішньої мотивації на якість процесу тренування або навчання, відсутність впливу занять спортом на показники задоволеності життям, високий рівень тривожності інструкторів з фізичної підготовки;

- *набули подальшого розвитку* дані про значущість фізичної підготовки, мотивованості, емоційного контролю, копінг-стратегій орієнтованих на розв'язання проблем для навчання та благополуччя курсантів або солдатів та у підтримці високого рівня їх готовності до виконання професійних завдань.

Результати. Усі фізичні якості є важливими для оцінювання готовності інструкторів фізичної підготовки органів внутрішніх справ до якісного виконання ними професійної діяльності, оскільки оцінки респондентів не були меншими від 3,92 бали за 5-бальною шкалою. Тому важливим є гармонійний фізичний розвиток інструкторів фізичної підготовки органів внутрішніх справ. Координованість рухів одностадно вважається важливою фізичною якістю ($4,48 \pm 0,63$ бала та $4,34 \pm 0,75$ бала, розбіжності оцінок двох груп респондентів недостовірні $p > 0,05$). Здатність утримання статичної рівноваги та час простої реакції на зоровий подразник також визнано важливими показниками, проте оцінки інструкторів і військовослужбовців суттєво відрізнялися ($p < 0,05$).

Усі когнітивні показники є важливими у професійній діяльності інструктора фізичної підготовки ($3,68-4,69$ балів за 5-бальною шкалою). Найважливішими когнітивними якостями є стійкість уваги, що високо оцінюється обома групами респондентів у професійній діяльності співробітників органів внутрішніх справ ($4,59 \pm 0,13$ бала та $4,32 \pm 0,07$ бала, а достовірні розбіжності оцінок двох контингентів респондентів відсутні, $p > 0,05$). Також важливими для оцінювання готовності інструкторів фізичної підготовки органів внутрішніх справ до якісного виконання ними професійної діяльності вважають зосередженість уваги ($4,62 \pm 0,13$ бала та $4,32 \pm 0,07$ бала), переключення уваги ($4,59 \pm 0,14$ бала та $4,01 \pm 0,07$ бала) та логічного мислення ($4,69 \pm 0,11$ бала та $4,34 \pm 0,07$ бала), хоча в оцінках двох груп респондентів присутні достовірні розбіжності ($p < 0,05-0,001$).

Практично усі наведені організаційно-управлінські якості і вміння опитані нами фахівці оцінили високо. Найбільш професійно важливими є такі організаційно-управлінські якості, як комунікативні навички ($4,59 \pm 0,10$ бала та $4,36 \pm 0,06$ балів), вміння будувати й підтримувати робочі взаємовідносини ($4,59 \pm 0,13$ бала та $4,35$ балів), вміння працювати у групі ($4,62 \pm 0,11$ бала та $4,33 \pm 0,06$ балів), які високо оцінили обидві групи респондентів, а також -

здатність управляти персоналом ($4,66 \pm 0,11$ бала та $4,29 \pm 0,07$ балів), елементи стратегічного мислення ($4,62 \pm 0,11$ бала та $4,27 \pm 0,06$ балів).

У професійній підготовці співробітників органів внутрішніх справ важливі такі особистісні якості, як самоконтроль ($4,62 \pm 0,13$ бала та $4,40 \pm 0,07$ бала), уміння приймати необхідні рішення ($4,62 \pm 0,11$ бала та $4,33 \pm 0,06$ бала), оцінки яких не відрізнялися в двох контингентів опитаних ($p > 0,05$). Також важливими можна вважати мотивацію ($4,72 \pm 0,13$ бала та $4,44 \pm 0,06$ бала), здатність засвоювати нові знання й уміння ($4,69 \pm 0,10$ бала та $4,37 \pm 0,06$ бала), впевненість у власних силах ($4,66 \pm 0,11$ бала та $4,30 \pm 0,06$ бала), наполегливість ($4,66 \pm 0,10$ бала та $4,30 \pm 0,06$ бала балів), оцінка яких достовірно ($p < 0,05$) відрізнялася у представників двох контингентів.

Високі оцінки, виставлені двома контингентами експертів свідчать про те, що перераховані вище показники є важливими та інформативними маркерами готовності інструкторів фізичної підготовки органів внутрішніх справ, що сприяють якісному виконанню їхньої професійної діяльності. Достовірні розбіжності ($p < 0,05-0,01$) в ступені значущості оцінок респондентів двох груп можуть вказувати на інші очікування або цінності, притаманні для різних контингентів респондентів.

Нами уперше проведено успішне культурне адаптування та валідацію Українського варіанту Шкали академічної мотивації. Інструмент виявився валідним та має прийнятні психометричні характеристики, що робить його корисним для вивчення мотивації студентів закладів вищої освіти, зокрема у сфері фізичної культури і спорту. Для інструкторів з фізичного виховання характерні два профілі академічної мотивації. Профіль, що характеризується високим рівнем внутрішньої мотивації, охоплює осіб з вищою якістю життя та оптимальним станом психічного здоров'я, та є більш сприятливим, якщо порівнювати з характеристиками другого профіля. Зважаючи на низькі показники психічного складника якості життя та високий рівень тривожності у значної кількості респондентів, актуальною є розробка спеціальних

втручань, спрямованих на поліпшення психічного компонента якості життя та психологічного здоров'я у цієї категорії інструкторів фізичної підготовки.

Інструктори з фізичної підготовки органів внутрішніх справ характеризуються високим рівнем внутрішньої мотивації до занять спортом, орієнтованої на власний розвиток і задоволення, з низькою залежністю від зовнішніх стимулів чи амотивації (вищі від середнього складники ідентифікованої, інтегрованої, внутрішньої мотивації ($4,61 \pm 0,09 - 4,94 \pm 0,09$ балів), що супроводжувалися нижчим від середнього рівнем амотивації до навчання ($3,11 \pm 0,08$ балів) та зовнішньої мотивації ($3,01 \pm 0,09$ балів)).

Інструктори, які продовжують тренування в обраному виді спорту, демонструють вищий (вище середнього) рівень мотивації порівняно з тими, хто припинив заняття спортом, для яких характерний середній рівень мотивації. Таким чином продовження тренувань інструкторів з фізичної підготовки в обраному виді спорту визнана вагомим чинником підтримки їхньої фізичної підготовленості і мотивації. Це підкреслює значення обраним видом фізичної активності для збереження професійних навичок.

Рівень фізичної підготовленості інструкторів фізичної підготовки органів внутрішніх справ є на високому рівні, проте результати спеціальної витривалості (бігу 10×10 м – $36,20 \pm 0,78$ с) свідчать про важливість її удосконалення для забезпечення оптимальної готовності цього контингенту. Як і очікувалося, рівень фізичної підготовленості інструкторів, які продовжували займатися обраним видом спорту, був суттєво вищими ($p < 0,001$) у бігу на 3 км, човниковому бігу 10×10 м., підтягуванні на перекладині, підйомі переворотом, у комплексній силовій вправі, метанні гранати на дальність, порівняно з тими, що припинили тренування.

Більшість копінг-стратегій в інструкторів, які продовжували регулярно тренуватися схожі до тих інструкторів, які припинили регулярні заняття спортом. Це свідчить про те, що заняття спортом не впливають на вибір стратегій боротьби зі стресом. У стресових ситуаціях інструктори з фізичної

підготовки обидвох груп найчастіше застосовують стратегію планування вирішення проблеми ($52,11 \pm 1,60$ балів), позитивну переоцінку ($49,86 \pm 1,54$ балів) та самоконтроль ($47,58 \pm 1,50$ балів). Стратегії по пошуку підтримки ($41,08 \pm 1,29$ балів) та конфронтаційний копінг ($39,05 \pm 1,27$ балів) вживаються інструкторами з фізичної підготовки помірно часто; зрідка застосовують стратегії прийняття відповідальності ($38,42 \pm 1,36$ балів), дистанціювання ($36,23 \pm 1,27$ балів) та втечу-уникнення ($33,14 \pm 1,16$ балів).

Дослідження показало, що інструктори з фізичної підготовки в умовах війни в середньому мають середній рівень контролю емоцій (тривожності, агресії, депресії $13,61 \pm 0,24 - 14,35 \pm 0,29$ балів), низькі рівні задоволеності життям ($22,28 \pm 0,44$ балів), високі рівні особистісної та ситуативної тривожності ($58,84 \pm 0,63$ балів та $57,10 \pm 0,61$ балів відповідно). Показники представників двох підгруп (тих, хто продовжував тренування в обраному виді спорту, і тих, що припинили займатися спортом) не відрізнялися статистично (за винятком контролю тривожності ($p = 0,01$) і контролю депресії ($p = 0,002$)). Це може вказувати на те, що на показники психоемоційного стану не впливають заняття улюбленим видом спорту, проте великою мірою можуть впливати індивідуальні особливості.

Знайдені показники професійної готовності інструкторів з фізичної підготовки органів внутрішніх справ підкреслюють неоднорідність учасників за усіма показниками, що підтверджує індивідуальні варіації в інтенсивності занять спортом, мотивації, фізичній підготовленості та емоційному стані. Це говорить, що необхідний індивідуальний підхід при формуванні програм тренувань та психологічного супроводу для різних груп інструкторів. Виокремлені нами чотири профілі інструкторів з фізичної підготовки дають можливість врахування індивідуальних особливостей при розробці програми навчання та підготовки. Отримані нами дані латентного профільного аналізу використані для розробки більш ефективних підходів до підготовки інструкторів з фізичної підготовки.

Ми обґрунтували організаційно-управлінські підходи диференційованих програм, спрямовані на формування професійної готовності інструкторів із фізичної підготовки органів внутрішніх справ. Запровадження цих підходів в освітній процес забезпечить індивідуалізацію фізичної підготовки, вдосконалення методик розвитку фізичних якостей і підвищення готовності інструкторів до виконання професійних завдань.

Розроблені нами підходи підвищення професійної готовності інструкторів з фізичної підготовки органів внутрішніх справ отримали високу одностайну ($V = 9,07\%$) оцінку експертів ($8,89 \pm 0,80$ балів з 10 можливих). Це свідчить про ефективність розроблених нами підходів для підвищення професійної готовності інструкторів спорту та фізичної підготовки органів внутрішніх справ і можливість їх застосування на практиці.

Обґрунтовані ключові складники організаційно-управлінських підходів диференційованих програм формування готовності інструкторів із фізичної підготовки органів внутрішніх справ до професійного розвитку: планування, організація, розподіл завдань, мотивація та контроль, дозволяють розробити структуровані рекомендації для організації процесу фізичної підготовки цього контингенту. Експерти одностайно (100%) підтвердили значущість кожного з визначених складників у створенні таких рекомендацій. Інформативність складників була високо оцінена (у середньому $8,49 \pm 0,63$ бала за 9-бальною шкалою, коефіцієнт варіації $V = 7,37\%$), що свідчить про їхню достовірність і практичну цінність.

Ключові слова: фізичні якості, підготовка, диференційовані програми підготовки, індивідуалізація, мотивація, копінги, когнітивні якості, організаційно-управлінські уміння, особистісні якості.

Shvets V.L. **Organizational and Managerial Aspects of Developing Readiness of Physical Training and Sports Instructors in Law Enforcement Agencies.** – Qualification scientific work as a manuscript.

Dissertation for the degree of Doctor of Philosophy in Physical Education and Sports, specialty 017 – Physical Culture and Sports. – Ivan Boberskyj Lviv State University of Physical Culture, Lviv, 2025.

The personnel training system in Ukraine's security sector faces challenges such as insufficient levels of physical activity, physical health, preparedness, and motivation for improving physical qualities. An analysis of international experience highlights the need to update training programs, particularly to adapt to modern challenges and professional requirements. For the effective performance of duties, law enforcement officers require physical (strength, endurance, coordination) and psychophysical (stress resilience, emotional balance) qualities, as well as emotional intelligence (EI). Specific requirements are imposed on physical training instructors, including the ability to develop individualized training programs and apply modern methodologies. At the same time, the justification and implementation of differentiated organizational and managerial approaches for shaping the professional readiness of instructors in internal affairs agencies remain relevant.

Research Objective: To improve the organizational principles of training physical training instructors of internal affairs agencies for effective management of their professional development.

Scientific Novelty:

For the first time, the organizational and managerial principles of differentiated programs aimed at forming the professional readiness of physical training instructors of internal affairs agencies have been substantiated. The implementation of these approaches in professional training ensures the individualization of physical training, the improvement of methods for developing physical qualities, and the enhancement of instructors' readiness to perform professional tasks.

Important and informative markers of physical training instructors' readiness that contribute to the quality performance of their professional duties have been established for the first time. Among physical qualities: movement coordination, the ability to maintain static balance, and simple reaction time to a visual stimulus. Among cognitive qualities: attention stability and focus, attention switching, and logical thinking. Among organizational and managerial qualities and skills: communication skills, the ability to build and maintain working relationships, teamwork skills, personnel management ability, elements of strategic thinking. Among personal qualities: self-control, decision-making ability, motivation, the ability to acquire new knowledge and skills, self-confidence, and perseverance.

The key components of organizational and managerial principles for the training of physical training instructors of internal affairs agencies, ensuring their professional development, have been identified for the first time: planning, organization, task distribution, motivation, and control.

Scientific data on the positive impact of internal motivation on the quality of training or educational processes, the lack of influence of sports activities on life satisfaction indicators, and the high level of anxiety among physical training instructors have been improved.

Further development has been given to data on the significance of physical training, motivation, emotional control, and problem-oriented coping strategies in education and the well-being of cadets or soldiers, as well as in maintaining their high readiness for professional tasks.

Results: All physical qualities are important for assessing the readiness of physical training instructors of internal affairs agencies for quality professional performance, as respondent ratings did not fall below 3.92 points on a 5-point scale. Therefore, the harmonious physical development of these instructors is essential. Movement coordination is unanimously considered an important physical quality (4.48 ± 0.63 points and 4.34 ± 0.75 points, with no significant differences in ratings between the two respondent groups, $p > 0.05$). The ability to maintain static balance

and simple reaction time to a visual stimulus were also recognized as important indicators, but the ratings of instructors and military personnel differed significantly ($p < 0.05$).

All cognitive indicators are important in the professional activities of a physical training instructor (3.68-4.69 points on a 5-point scale). The most important cognitive qualities are attention stability, which both respondent groups highly rated in the professional activities of internal affairs employees (4.59 ± 0.13 points and 4.32 ± 0.07 points, with no significant differences between the two groups, $p > 0.05$). Also considered essential for assessing the readiness of physical training instructors are attention focus (4.62 ± 0.13 points and 4.32 ± 0.07 points), attention switching (4.59 ± 0.14 points and 4.01 ± 0.07 points), and logical thinking (4.69 ± 0.11 points and 4.34 ± 0.07 points), with significant differences in ratings between the two respondent groups ($p < 0.05-0.001$).

Almost all organizational and managerial qualities and skills were highly rated by surveyed specialists. The most professionally important organizational and managerial qualities include communication skills (4.59 ± 0.10 points and 4.36 ± 0.06 points), the ability to build and maintain working relationships (4.59 ± 0.13 points and 4.35 points), and teamwork skills (4.62 ± 0.11 points and 4.33 ± 0.06 points), which were highly rated by both respondent groups. Additionally, personnel management ability (4.66 ± 0.11 points and 4.29 ± 0.07 points) and elements of strategic thinking (4.62 ± 0.11 points and 4.27 ± 0.06 points) were emphasized.

In the professional training of internal affairs employees, such personal qualities as self-control (4.62 ± 0.13 points and 4.40 ± 0.07 points) and decision-making ability (4.62 ± 0.11 points and 4.33 ± 0.06 points) were highly rated, with no significant differences between the two respondent groups ($p > 0.05$). Motivation (4.72 ± 0.13 points and 4.44 ± 0.06 points), the ability to acquire new knowledge and skills (4.69 ± 0.10 points and 4.37 ± 0.06 points), self-confidence (4.66 ± 0.11 points and 4.30 ± 0.06 points), and perseverance (4.66 ± 0.10 points and 4.30 ± 0.06 points)

were also considered important, with significant differences between the two groups ($p < 0.05$).

The high ratings assigned by both groups of experts indicate that the above-mentioned indicators are important and informative markers of the readiness of physical training instructors in internal affairs agencies, contributing to the quality performance of their professional duties. Significant differences ($p < 0.05-0.01$) in the significance ratings between the two respondent groups may indicate different expectations or values inherent to each group.

Keywords: physical qualities, professional training, workouts, education, differentiated preparation programs, individualization, motivation, coping strategies, cognitive qualities, organizational and managerial skills, personal qualities.

Список публікацій:

в яких опубліковано основні наукові результати дисертації

1. Pavlova, I., Zikrach, D., Shvets, V., Petrytsa, P., Ortenburger, D., Langfort, J. Profiles of academic motivation and wellbeing of physical education and sports instructors of internal affairs establishments: a person-centered approach based on selfdetermination theory. *Phys Act Rev*, 2022. Vol. 10, no 2, pp. 1-11. doi: 10.16926/par.2022.10.16 (міжнародна наукометрична база Scopus та Web of Science) *Дисертантом накопичені і структуровано науковий матеріал та сформульовано висновки*
2. Pavlova, I., Bodnar, I., Shvets, V., Petrytsa, P., & Nalyvayko, N. (2022). Adaptation of the academic motivation scale for future professionals in physical education and sports. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 17(4), 1009–1023. <https://doi.org/10.18844/cjes.v17i4.7117> (міжнародна наукометрична база Scopus та Web of Science) *Здобувачеві належить участь у збиранні даних, їхньому опрацюванні та написанні висновків*
3. Швець В.Л., Павлова Ю.О. Формування готовності інструкторів з фізичної підготовки і спорту Національної гвардії України з урахуванням

особливостей їхніх показників. Науковий дискурс у фізичному вихованні і спорті. 2 . 2024. С. 90-5. (наукове фахове видання категорії Б) *Здобувачеві належить пошуку джерел інформації, опрацюванні, аналізі та інтерпретації даних*

4. Швець В., Дух Т, Павлова Ю. Оцінювання важливості фізичних якостей у військовій фізичній підготовці військовослужбовців. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія 15. Науково- педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Видавництво УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. – Випуск 10 (170) 23. – С. 157-160 . (наукове фахове видання категорії Б) *Дисертанту належить аналіз джерел інформації, збір, опрацювання, аналіз та інтерпретація результатів дослідження, формулювання висновків*
5. Павлова Ю.О., Андрес А.С., Дух Т.І., Крижановський В.О., Швець В.Л. Сучасний стан організації фізичної підготовки курантів закладів вищої освіти органів внутрішніх справ. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова.* Вип. 3 (133). 2021. С. 95-101. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.3\(133\).19](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.3(133).19) (наукове фахове видання категорії Б) *Дисертанту належить аналіз джерел літератури, їх аналіз та інтерпретація, збір результатів дослідження, формулювання висновків*
6. Швець В., Павлова Ю., Боднар І. Фахова компетентність інструкторів фізичної підготовки і спорту органів внутрішніх справ. Український журнал медицини, біології та спорту. 2021, 6(3): 366–73. (наукове фахове видання категорії Б) *Здобувачу належить аналіз використаних джерел, збирання, опрацювання, аналіз та інтерпретація даних, формулювання висновків*

які засвідчують апробацію матеріалів дисертації

7. Павлова Ю., Швець В., Крижановський В. Спеціальна фізична підготовка працівників правоохоронних органів України. Фізична культура і спорт: досвід та перспективи : матер. 3-ої Міжнар. наук.-практ. конференції (8-9 квітня 2021 р., м. Чернівці) / за ред. Я. Б. Зорія. – Чернівці : Чернівец. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. – С. 121 – 123. *Дисертанту належить аналіз джерел інформації, збору, опрацювання та аналіз результатів дослідження*
8. Павлова Юлія, Швець Вадим, Петрица Петро. Адаптування шкали академічної мотивації: вивчення структури анкети Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті: мат. XVI Міжнародної наукової конференції. – Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2021 – С. 129 – 132. *Дисертанту належить збір результатів дослідження*
9. Павлова Юлія, Швець Вадим. Якість життя та академічна мотивація майбутніх інструкторів фізичної підготовки і спорту органів внутрішніх справ: використання особистісно орієнтованого підходу. Фізична активність і якість життя людини [текст]: зб. тез доп. VI Міжнар. наук.-практ. Інтернет- конф. (23 черв. 2022 р.) / уклад.: А. В. Цьось, С. Я. Індіка. – Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2022. – С. 87 -88. *Здобувачу належить збір, опрацювання результатів дослідження*
10. Павлова Ю., Боднар І., Крижановський В., Швець В. Психофізичний стан курсантів майбутніх військовослужбовців-правоохоронців в умовах війни Фізична культура в університетській освіті: світова практика та сучасні тренди: зб. матеріалів Міжнар. наук.-практ. конф. (Дніпро, 13 квітня 2023 р.). Дніпро : Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2023. с. 54-7. *Дисертанту належить аналіз джерел інформації, аналіз та інтерпретація результатів*

- 11.** Швець В.Л., Павлова Ю.О. Мотиваційні пріоритети та якість життя інструкторів фізичної підготовки і спорту органів внутрішніх справ / «Фізична культура в університетській освіті: інновації, досвід та перспективи розвитку в умовах сучасності»: зб. матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (Дніпро, 11 травня 2022 р.). Дніпро : Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2022. – С. 199–202
- 12.** Швець Вадим, Павлова Юлія. Мотиваційні профілі інструкторів фізичної підготовки і спорту органів внутрішніх справ. Молода спортивна наука України. - 2022. Т.2. С. 41-42. *Дисертанту належить аналіз джерел інформації, збір, опрацювання та аналіз результатів дослідження, формулювання висновків*

ЗМІСТ

ВСТУП	18
РОЗДІЛ 1. ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	24
1.1. Актуальні проблеми фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ України	24
1.2. Закордонний досвід організації та функціонування системи правоохоронної та військової освіти	28
1.3. Професійно важливі якості та навички інструкторів фізичної підготовки органів внутрішніх справ	33
1.4. Формування компетентностей інструкторів фізичної підготовки органів внутрішніх справ	37
1.5. Підходи та напрями формування готовності інструкторів як фахівців з фізичної підготовки	43
Висновки до розділу 1	49
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ Й ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	52
2.1. Методи дослідження	52
2.2. Організація дослідження	77
РОЗДІЛ 3. СКЛАДНИКИ ПРОФЕСІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ ІНСТРУКТОРІВ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ОРГАНІВ ВНУТРІШНІХ СПРАВ	82
3.1. Фізична підготовленість у професійній діяльності інструкторів з фізичної підготовки органів внутрішніх справ	82
3.2. Показники когнітивної сфери у професійно-прикладній підготовці інструкторів фізичної підготовки органів внутрішніх справ	87
3.3. Організаційно-управлінські вміння та якості інструкторів з фізичної підготовки органів внутрішніх справ	97

3.4. Особистісні якості інструкторів з фізичної підготовки органів внутрішніх справ	97
Висновки до розділу 3	100
РОЗДІЛ 4. РІВЕНЬ ПРОФЕСІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ ІНСТРУКТОРІВ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ОРГАНІВ ВНУТРІШНІХ СПРАВ	103
4.1. Мотивація інструкторів з фізичної підготовки органів внутрішніх справ до вивчення фізичної культури	103
4.2. Рівень фізичної підготовленості інструкторів з фізичної підготовки органів внутрішніх справ	117
4.3. Соціально-психологічні характеристики інструкторів з фізичної підготовки органів внутрішніх справ	127
4.4. Використання диференційованого підходу у формуванні готовності інструкторів з фізичної підготовки органів внутрішніх справ	134
4.5. Організаційно-управлінські засади диференційованих програм формування готовності інструкторів з фізичної підготовки органів внутрішніх справ з урахуванням особливостей окремих профілів військовослужбовців	142
4.7. Оцінювання засад підвищення готовності інструкторів з фізичної підготовки органів внутрішніх справ	163
Висновки до розділу 4	167
РОЗДІЛ 5. АНАЛІЗ ТА ПОРІВНЯННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ	172
ВИСНОВКИ	204
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ	211

ВСТУП

Актуальність теми. Ефективне управління військовими колективами значною мірою залежить від організаційно-управлінських здібностей командирів. Це стосується і фізичної підготовки військовослужбовців, яка спрямована на вирішення широкого спектра завдань: розвиток професійно важливих фізичних і морально-вольових якостей, зміцнення здоров'я, згуртування підрозділів і адаптацію до умов служби [18, 123, 139, 163, 170]. Тому ключова роль в професійній підготовці належить формуванню організаційно-управлінських навичок.

Майбутні офіцери поліції повинні здобувати спеціалізовані знання для інтеграції фізичної підготовки у військово-професійне середовище. Це вимагає модернізації освітніх програм та врахування кращих міжнародних практик, що є необхідним для відповідності сучасним викликам [26, 119, 126]. Відтак існує потреба в реформуванні професійної освіти.

Система професійної підготовки кадрів у сфері безпеки України стикається з низкою проблем, зокрема низьким рівнем фізичного здоров'я, недостатньою руховою активністю, слабкою мотивацією до фізичного вдосконалення [15, 130, 162, 192]. Для успішного виконання службових завдань правоохоронці мають розвивати фізичні, психофізичні якості та емоційний інтелект. Інструктори з фізичної підготовки органів внутрішніх справ повинні володіти сучасними методиками тренувань, створювати індивідуалізовані програми, що враховують фізичні та психофізичні особливості підлеглих [28, 51, 157, 174, 203]. Це підкреслює важливість їхньої методичної та управлінської компетентності.

Невирішеність питань щодо розробки системи розвитку спеціальної фізичної підготовки інструкторів із урахуванням особистісно-орієнтованого підходу залишається ключовим викликом. Таким чином, обґрунтування і впровадження організаційно-управлінських засад для формування професійної готовності інструкторів фізичної підготовки в органах

внутрішніх справ є важливим і актуальним завданням сучасної науки та практики.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.

Дисертаційне дослідження виконано відповідно до тем науково-дослідної роботи кафедри теорії та методики фізичної культури Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського «Теоретико-методичні аспекти оптимізації рухової активності різних груп населення» (протокол № 4 від 17.11.2016 р.) та «Теоретико-методичні основи формування освітніх компетентностей, рухової активності та фізичної підготовленості різних груп населення в умовах нових соціальних викликів» (протокол № 11 від 27.01.2021).

Мета дослідження – удосконалити організаційні засади підготовки інструкторів з фізичної підготовки органів внутрішніх справ для ефективного управління їхнім професійним розвитком.

Завдання дослідження:

1. Узагальнити сучасні підходи формування професійної готовності військовослужбовців органів внутрішніх справ.
2. Встановити показники професійної готовності інструкторів фізичної підготовки і спорту органів внутрішніх справ.
3. Визначити рівень професійної готовності інструкторів фізичної підготовки.
4. Обґрунтувати організаційно-управлінські засади диференційованих програм, спрямовані на формування професійної готовності інструкторів із фізичної підготовки органів внутрішніх справ.
5. Перевірити ефективність організаційно-управлінських засад для інструкторів фізичної підготовки, спрямованих на їх професійний розвиток.

Об'єкт дослідження – професійна підготовка правоохоронців як фахівців з фізичної підготовки.

Предмет дослідження – організація підготовки інструкторів з фізичної підготовки органів внутрішніх справ та управління нею.

Методи дослідження. Загальнонаукові методи дослідження (аналіз і синтез, порівняння, узагальнення, систематизація) даних наукової та методичної літератури застосовували з метою теоретичного обґрунтування проблемного поля дослідження, обґрунтування актуальності теми, формування завдань та вибору відповідних методів дослідження, пошуку сучасних підходів до формування та подальшого розвитку інструкторів як фахівців з фізичної підготовки і спорту. Соціологічні методи дослідження: опитування у формі анкетування використовували для встановлення показників готовності інструкторів фізичної підготовки і спорту органів внутрішніх справ, що сприяють якісному виконанню їхньої професійної діяльності (фізичних якостей, показників когнітивної сфери, організаційно-управлінських вмінь та якостей, особистісних якостей); експертне опитування – для перевірки дієвості розроблених організаційно-управлінських засад готовності інструкторів з фізичної підготовки органів внутрішніх справ. Педагогічні методи дослідження (тестування фізичної підготовленості) проводили для оцінювання рівня розвитку фізичних якостей. Психодіагностичні методи дослідження застосовували для вивчення соціально-психологічних характеристик інструкторів: вивчали ступінь задоволеності життям, рівень тривожності, контролю емоцій, мотивацію до занять фізичною культурою і спортом, академічну мотивацію щодо вивчення фізичної культури та вдосконалення своїх знань, вмінь та навичок у цій області, вивчали копінг стратегії. Аналіз отриманих у процесі дослідження експериментальних даних виконувався за допомогою відповідних загальноприйнятих методів математичної статистики (описова статистика, кореляційно-регресійний аналіз, однофакторний дисперсійний, факторний, латентний профільний аналіз).

Наукова новизна:

- *уперше* обґрунтовано організаційно-управлінські засади диференційованих програм, спрямовані на формування професійної готовності інструкторів із фізичної підготовки та спорту органів внутрішніх справ. Запровадження цих засад в процес професійного вишколу забезпечує індивідуалізацію фізичної підготовки, вдосконалення методик розвитку фізичних якостей і підвищення готовності інструкторів до виконання професійних завдань;
- *уперше* встановлено важливі та інформативні маркери готовності інструкторів фізичної підготовки і спорту, що сприяють якісному виконанню їхньої професійної діяльності: (серед фізичних якостей) координованість рухів, здатність утримання статичної рівноваги та час простої реакції на зоровий подразник, (серед когнітивних якостей) стійкість та зосередженість уваги, а також її переключення та логічне мислення, (серед організаційно-управлінських якостей і вмій) комунікативні навички, уміння будувати й підтримувати робочі взаємовідносини, уміння працювати у групі, здатність управляти персоналом, елементи стратегічного мислення, (серед особистісних якостей) самоконтроль, уміння приймати необхідні рішення, мотивацію, здатність засвоювати нові знання й уміння, впевненість у власних силах, наполегливість;
- *уперше* визначені ключові складники організаційно-управлінських засад до вишколу інструкторів із фізичної підготовки органів внутрішніх справ, що забезпечують їхній професійний розвиток: планування, організація, розподіл завдань, мотивація та контроль;
- *удосконалено* наукові дані про позитивний вплив внутрішньої мотивації на якість процесу тренування або навчання, відсутність впливу занять спортом на показники задоволеності життям, високий рівень тривожності військових інструкторів з фізичної підготовки ;

- *набули подальшого розвитку* дані про значущість фізичної підготовки, мотивованості, емоційного контролю, копінг-стратегій орієнтованих на розв'язання проблем для навчання та благополуччя курсантів або солдатів та у підтримці високого рівня їх готовності до виконання професійних завдань.

Практичне значення дослідження полягає у розробці диференційованих програм спрямованих на формування професійної готовності інструкторів із фізичної підготовки та спорту органів внутрішніх справ, і впровадженні програм у систему підготовки військовослужбовців Національної гвардії України, що сприяло формуванню компетентностей курсантів в організації процесу фізичної підготовки; індивідуалізації процесу фізичної підготовки і спорту; методики розвитку фізичних якостей та добору засобів фізичної підготовки і спорту.

Результати дослідження впроваджені у роботу Національної академії Національної гвардії України та Національної гвардії України Київського інституту Національної гвардії України при викладанні навчальних дисциплін, що підтверджено відповідними актами впровадження (додаток А).

Особистий внесок здобувача включає формулювання проблеми, аналіз і узагальнення теоретичних матеріалів, проведення емпіричних досліджень, обробку й узагальнення отриманих результатів, формулювання висновків, обґрунтування структури та змісту організаційно-управлінських засад диференційованих програм, спрямованих на формування професійної готовності інструкторів із фізичної підготовки та спорту органів внутрішніх справ, а також підготовку тексту дисертації. У наукових працях, опублікованих у співавторстві, автор виконав аналіз, узагальнення, інтерпретацію результатів та формулювання висновків. Внесок співавторів полягає в наданні консультацій щодо організації досліджень, участі в розробці змісту анкет, обробці дослідницьких матеріалів та обговоренні отриманих даних.

Апробація результатів. Основні положення і результати дисертаційної роботи оприлюднено на наукових конференціях різного рівня: III Міжнар. наук.-практ. Конференції «Фізична культура і спорт: досвід та перспективи» (Чернівці, 2021), XVI Міжнародній науковій конференції «Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті» (Львів, 2021), XXVI Міжнародній науково-практичній конференції «Молода спортивна наука України» (Львів, 2022); VI Міжнародній науково-практичній конференції «Фізична активність і якість життя людини» (Луцьк 2022), Всеукраїнській науково-практичній конференції з міжнародною участю «Фізична культура в університетській освіті: інновації, досвід та перспективи розвитку в умовах сучасності» (Дніпро, 2022, 2023) (Додаток Б).

Публікації. За темою дисертації опубліковано 12 праць, які містять основні наукові результати дослідження, серед яких 2 внесено до міжнародної наукометричної бази Scopus та Web of Science, 4 – наукових фахових видань категорії Б, 6 – засвідчують апробацію матеріалів дисертації.

Структура дисертації та її обсяг. Дисертація складається зі вступу, п'яти розділів, висновків і списку використаних джерел. Основний текст викладено на 183 сторінках із загального обсягу 263 сторінок. Робота містить 7 рисунків та 27 таблиць. Список літератури включає 230 джерел, з яких 110 представлено латинським алфавітом.

РОЗДІЛ 1

ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

В умовах війни в Україні досить актуальним і вагомим є питання підготовленості працівників поліції до ефективного виконання службових обов'язків. Дослідження цього питання сприятиме підвищенню рівня протидії злочинності, забезпечення публічної безпеки та правопорядку.

1.1. Актуальні проблеми фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ України

В умовах перебудови діяльності правоохоронних органів особливу увагу сьогодні привертають питання, пов'язані з реалізацією належної професійної підготовки їх особового складу. Це викликано, по-перше, поступовим переходом діяльності вітчизняних силових структур, в тому числі й Національної поліції України, до Європейських стандартів навчання, по-друге, збройна агресія, що відбувається на території нашої держави зумовлює перегляд змісту навчання військовослужбовців [3, 97]. Оновлюється не лише структура й процес бойової підготовки, але й зміст управлінської діяльності насамперед офіцерського складу [4, 88]. Однак, у щорічних звітах державної екзаменаційної комісії відзначається низький рівень методичної підготовленості випускників закладів вищої військової освіти [31]. Тому актуальним є звернення до проблеми професійної підготовки інструкторів фізичної підготовки і спорту у вищих військового спрямування.

Професійна діяльність правоохоронних структур характеризується значним фізичним навантаженням. Зазвичай вони несуть службу в посиленому режимі, у спеціальному спорядженні, з використанням спецзасобів і зброї. Зростання кількості тяжких злочинів призводить до збільшення кількості

випадків застосування вогнепальної зброї як для захисту громадян, так і для особистої безпеки в ситуаціях, які фактично є екстремальними незалежно від того, ідеться про участь у бойових діях чи повсякденну оперативно-службову діяльність [21, 90].

Досвід військових операцій і правоохоронної діяльності, результати наукових досліджень доводять, що фізична підготовка виступає важливим засобом підвищення службово-бойової підготовленості [4, 55]. Недооцінювання важливості фізичної готовності особового складу нерідко призводить до травмувань, поранень та загибелі правоохоронців під час виконання службових завдань. Доведено, що в осіб із низьким рівнем функціональних резервів частіше простежуємо зрив адаптаційних реакцій і, як наслідок – соматичні захворювання, низький вихідний рівень фізичної підготовленості курсантів ускладнює успішне формування в них компетентностей, унеможливорює повноцінне виконання завдань фізичного вдосконалення майбутніх офіцерів [42, 48, 102].

Успішність бойової діяльності вирішальною мірою залежить від здатності протистояти надмірним функціональним виснаженням організму, фізіологічній потужності компенсаторних реакцій, психофізіологічних резервів і резистентності організму [37, 55]. Проте велика частина (57,1%) працівників органів внутрішніх справ мають рівень здоров'я "нижчий від середнього", у 24,8% рівень оцінюється як "низький", у 16,3% – як "середній" і тільки у 1,8% правоохоронців рівень здоров'я є "вищим від середнього". За період дослідження жоден із працівників, які проходили курси початкової підготовки при національній академії внутрішніх справ, не мав високого рівня фізичного здоров'я. Фізична підготовленість у понад 40% абітурієнтів є низькою, і з року в рік погіршується; відсутня належна мотивація покращення своїх фізичних можливостей. Лише 47% курсантів відвідують секції у позаурочний час, і лише 19,1% респондентів задоволені своєю фізичною формою. Науковці вбачають велику проблему в низькому

рівні фізичної підготовленості майбутніх правоохоронців, та вказують на необхідність пошуку інноваційних підходів та побудови диференційованих програм психофізичної підготовки курсантів для підвищення їхньої підготовленості, як необхідної умови служби та елемента особистої безпеки [23, 26, 58, 69,77, 82, 90, 108, 113]. Надійним напрямом удосконалення системи підготовки фахівців фізичної підготовки у закладах вищої військової освіти може слугувати науково обґрунтована організація підготовки інструкторів з фізичної підготовки; а також теоретико-методична підготовка до ефективної військово-професійної діяльності у сфері фізичної підготовки для СБО України.

Виявлено [108, 172, 181], що результати фізичної підготовленості новобранців академії поліції як правило, були або середніми, або нижчими за середні порівняно з відповідними за віковими стандартами в загальній популяції, фізична підготовленість знижується з роками, а новобранці-жінки, як правило, менш фізично підготовлені. Таким чином підкреслюється необхідність фізичної підготовки у підвищенні загального рівня фізичної підготовленості майбутніх правоохоронців. Результати досліджень доводять необхідність удосконалення освітнього процесу шляхом збільшення частки загальної фізичної підготовки на четвертому курсі.

Для формування та удосконалення психофізичних властивостей у курсантів викладачі обирають найбільш ефективні та необхідні засоби, методи і форми навчання. При цьому, велика кількість навчального матеріалу залишається не засвоєною, через низький вихідний рівень фізичної підготовленості курсантів. Тематичний план не охоплює усіх проблемних питань з удосконалення психофізичного стану, оволодіння прийомами боротьби та рукопашного бою; мала кількість навчальних годин, які виділяють на загальну та спеціальну фізичну підготовку. Отже виникає нагальна потреба розробки нових підходів щодо психофізичної підготовки майбутніх поліцейських [11,56, 90].

Освітній процес у військових закладах вищої освіти проходить в умовах суперечностей між новими постійно зростаючими вимогами до сучасного рівня підготовки майбутніх офіцерів і недостатнім традиційним рівнем підготовки, між творчим рівнем викладання і репродуктивним характером навчання, які можливо розв'язати шляхом впровадження нових інноваційних технологій та методик навчання [10, 63]. Унаслідок нестачі бюджету навчального часу, що виділяється на навчальну дисципліну «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка», це досягається завдяки форсованому режиму розвитку фізичних якостей, який не забезпечує необхідної стійкості тренувального ефекту. Тому в разі припинення з будь-яких причин фізичних тренувань показники фізичної готовності стрімко знижуються [3, 48].

Метою гуманітарної підготовки правоохоронців є забезпечення готовності випускника закладу вищої освіти до взаємодії з іншими людьми в процесі трансляції культури, обмін культурними цінностями, винайдення способів діяльності та шляхів самореалізації, а це вимагає суттєвих змін в парадигмі освіти [22]. При цьому значна увага приділяється гуманітарним знанням, котрі сприяють придбанню гуманістичних навичок та вмінь в майбутній професії та діяльності.

Вагомою складовою професійного становлення є забезпечення високого рівня теоретичної, методичної і практичної підготовленості особового складу, що проводять заняття з фізичної підготовки [55, 96]. Особливо важливим і необхідним для командирів є володіння сучасними методами контролю фізичної підготовки, методичними навичками і вміннями в організації і проведенні фізичної підготовки. Без цього забезпечити якісне виконання покладених на них обов'язків, щодо формування фізичної готовності військовослужбовців до бойової діяльності неможливо.

Провівши аналіз наукових праць фахівців [66, 78, 152] даного питання, можна виокремити такі найбільш глобальні проблеми підготовки фахівців

фізичної підготовки для Збройних сил України та структур, які входять до служби безпеки України: відсутність системи централізованої підготовки інструкторів з фізичної підготовки, недосконалість системи впровадження наукових розробок у сфері фізичної культури в практичній службово-бойовій діяльності; відсутність урахування вхідного рівня підготовленості курсантів; відсутність диференціації навчального матеріалу залежно від завдань службово-бойової діяльності, змісту й умінь для їх реалізації; недостатня ефективність методики й організації самостійного навчання; відсутність оцінки рівня засвоєння програми підготовки на основі обліку особливостей етапів навчання.

Особливості підготовленості і мотивації новобранців повинні бути враховані під час проектування моделі покращення навчання, розробки навчальних програм, освітньої політики та методів навчання, сумісних з освітньою орієнтацією співробітників правоохоронних органів [154, 196].

З огляду на зазначене, є низка прогалин та протиріч, які вимагають перегляду структури та змісту професійної підготовки інструкторів фізичної підготовки військовослужбовців. Відповідно потребує наукового аналізу проблема формування готовності інструкторів фізичної підготовки до професійної діяльності.

1.2. Закордонний досвід організації та функціонування системи правоохоронної та військової освіти

Доцільним напрямом наукового пошуку модернізації спеціальної військової освіти є вивчення та екстраполяція кращого світового досвіду. Стратегія розвитку системи військової освіти передбачає багатоступеневість і неперервність здобуття та удосконалення освіти протягом усієї військової служби офіцера.

Аналіз даних [7, 121, 151, 191, 177] свідчить про те, що правоохоронні органи та системи військової освіти потребують постійного оцінювання та

адаптації для задоволення мінливих потреб організацій, яким вони служать. Обговорюються [177] правові основи військової освіти в Узбекистані, включаючи підготовку висококваліфікованих кадрів та пільги, що надаються громадянам, які проходять військову службу. Досліджено [151] ситуацію з організацією практичної діяльності в оборонній освіті на рівні бакалаврату у В'єтнамі. Пропонується [121] система проведення публічної акредитації освітніх програм в освітніх організаціях правоохоронної системи. Описано [191] інтеграцію військової освіти в загальну освітню систему в Іспанії.

Виокремлюють два етапи в системі підготовки кадрів [17, 158]: первинну загальновійськову підготовку і спеціальну військову підготовку. Майбутні офіцери, навчаючись у закладах вищої військової освіти, проводять значний час на стажуваннях у військах, а у процесі підвищення кваліфікації чи перепідготовки їх залучають до участі в різноманітних військових навчаннях [158]. Тому й тести для визначення рівня фізичної підготовленості працівників правоохоронних органів можна поділити на дві групи. Перша, – які спрямовані на визначення рівня розвитку окремих фізичних якостей (силових, швидкісних або швидкісно-силових якостей, різновидів витривалості тощо). Такі тести здебільшого визначають загальну фізичну підготовленість людини. Друга група тестів спрямована на подолання різних смуг перешкод, які моделюють основну сторону професійної діяльності поліцейських – переслідування порушника, застосування сили, затримання та супровід [17, 44].

Правоохоронна структура розвинених країн світу (США, Франції, Великої Британії, Німеччини, Канади) має великий досвід протидії злочинності й охорони громадського порядку. Добре злагоджена робота між цими країнами має позитивний вплив. Зазначене зумовлює специфіку організації підготовки кадрів для них, що має враховувати здобутки минулого й запити сьогодення, активно розвивати міжнародне співробітництво не лише в питаннях безпосередньо правоохоронної діяльності, а й навчання,

стажування, обміну досвідом персоналу поліцейських служб та органів [118, 147].

У США функціонує одна з найскладніших за структурою поліцейських систем. Різноманітність організаційно-правових форм обумовлена специфікою правової американської системи, а також федеративним державним устроєм [17, 52, 83]. Під час вступу на службу в поліцію США кандидати проходять тестування рівня фізичної підготовленості. Однак тести, які використовуються в різних штатах істотно різняться. Так, наприклад, у штаті Мічиган (США), використовуються такі тести для визначення рівня фізичної підготовленості: стрибок вгору з місця; згинання тулуба з положення лежачи на спині протягом однієї хвилини; згинання та розгинання рук в упорі лежачи; біг на 0,5 милі (804,67 м). У штаті Флорида: біг на 0,5 милі; біг на 300 м; згинання та розгинання рук в упорі лежачи, при цьому час обмежений однією хвилиною, нахил вперед з положення лежачи на спині, також за одну хвилину [17, 59].

Стосовно фізичних даних кандидатів на службу до поліції у США встановлено верхні та нижні межі зросту кандидатів: від 172,7 см (5 футів 8 дюймів) до 190 см. Крім того, вага претендента на службу повинна відповідати даним, визначеним відповідною зросто-ваговою таблицею. На рівень здоров'я звертають особливу увагу. Наразі бажаними вимогами до кандидатів на службу в поліцію є наявність посвідчення водія, вільне володіння машинописом і знання іноземних мов [17, 38, 82].

Початкова підготовка рядових поліцейських Франції триває рік. Упродовж чотирьох місяців слухачі отримують базові знання, необхідні поліцейському для несення патрульно-постової служби. Потім їх направляють на практичне стажування до поліцейських підрозділів під керівництвом досвідчених наставників. В умовах навчальних занять майбутні працівники патрульної поліції відпрацьовують дії в різних модельованих

ситуаціях, що відбуваються під час контактів з підозрюваними, детально аналізують типові помилки поліцейських [17, 64].

Систему підготовки поліцейських кадрів у Франції утворюють двадцять шкіл для навчання рядових поліцейських, дві школи підготовки середньої ланки та школа комісарів поліції. Для розвитку фізичних якостей та формування спеціальних навичок виокремлено 10% навчального часу. Основною формою фізичної підготовки поліцейських Франції є спортивно-масова робота (участь у спортивних змаганнях). Вправи для оцінювання рівня фізичної підготовленості однакові для усіх категорій громадян та виконуються протягом одного дня. Виокремлення вправи «Подолання смуги перешкод» обумовлено її прикладною спрямованістю [17, 34, 35].

Аналіз системи вищої освіти Великобританії демонструє, що вона дає можливість офіцерському складу протягом усієї військової служби періодично вдосконалювати свою професійну компетентність. При цьому передбачається використання широкої мережі спеціалізованих навчальних центрів родів військ, центрів практичної підготовки, курсів для здобуття практичних умінь і навичок за майбутнім посадовим призначенням. Головним військово-навчальним закладом із підготовки старших офіцерів оперативно-тактичної ланки управління є Академія оборони Великобританії. Академія оборони взяла на себе функції не тільки підготовки офіцерів середньої та вищої ланки, а й проведення досліджень з оборонної тематики. Навчання слухачів у ній головним чином спрямоване вивчення питань менеджменту в галузі оборони [7, 68, 158].

Навички управління вважають важливими і в шкалах Латвійської системи військової освіти. Викладачі проводять індивідуальну підготовку до виконання бойових завдань, управління військовими підрозділами, які відповідають певним стандартам та виконують адміністративні функції. Програма курсу спеціалізованих курсів підготовки сержанта відділення

передбачає надання курсантам знань та навичок, що необхідні для управління невеликим підрозділом [13, 87, 98].

Зміст курсу підготовки сержанта Збройних сил Латвії передбачає знання нормативних документів, що регламентують проходження військової служби, теорію та історію військової освіти, співпраця з засобами масової основи фізичної культури, основи ведення обліку, охорона здоров'я, управління стресом і кризою, військова медицина, засоби зв'язку, методичні підготовка з управління особовим складом, бойове застосування зброї, організація бойових стрільб. Основним завданням піхотної школи є підготовка новопризначених солдатів до професійної військової служби у Збройних силах Латвії. Програма навчання включає: застосування зброї, індивідуальні бойові навички, роботу з картою місцевості та орієнтування, надання першої медичної допомоги, бойова підготовка, знання нормативних документів проходження військової служби, історія латвійських Збройних сил. На навчання залучаються особи, які успішно пройшли професійний відбір та відповідають вимогам за рівнем здоров'я та фізичної підготовленості [13].

Описано [110, 180] систему вищої освіти правоохоронних органів у Китаї. Залишається ключовим питання про те, що важливіше: поліцейська вища освіта чи поліцейські навчальні підготовчі курси. Обговорюються особливості та функціональне призначення системи кримінально-правових норм, що забезпечують охорону військового правопорядку [93, 175]. Під час навчання в академії виявлено [111, 181] значне збільшення ($p < 0,05$) результатів у всіх фітнес-тестах з тенденцією до більшого збільшення в тестах на аеробну та м'язову витривалість новобранців поліції.

Аналіз досвіду армій провідних країн світу показує, що одним із характерних аспектів в організації підготовки фахівців із фізичної культури є поєднання у виконанні завдань фізичної підготовки та масового спорту. Загалом, у публікаціях [7, 13, 17, 57, 158, 209] зазначається, що

правоохоронна та військова освіта вимагають системного та мультидисциплінарного підходу, який враховує різні елементи освітнього процесу для досягнення цілеспрямованого результату у підготовці військовослужбовців.

1.3. Професійно важливі якості та навички інструкторів фізичної підготовки органів внутрішніх справ

Професійне становлення полягає у підвищенні рівня загальної фізичної підготовленості курсантів, який поєднує накопичення професійного досвіду під час безпосередньої службової діяльності та подальшого професійного зростання в процесі навчання.

У літературних джерелах йдеться про те, що фізична підготовка та фізичний розвиток, здоров'я інструкторів з фізичної підготовки органів внутрішніх справ є професійно важливими для ефективного забезпечення правопорядку. Виявлено, що сила верхньої частини тіла та аеробна підготовка важливі для кращого виконання професійних завдань новобранцями правоохоронних органів, тому інструктори повинні зосередитися на розвитку цих фітнес-характеристик у своїх навчальних програмах. Не менш значущими якостями майбутніх військовослужбовців вважають загальну витривалість та координацію, швидкість рухової реакції та окремих рухів, точність рухів, спритність, м'язову силу, високу координацію рухів та просторову орієнтацію. Пропонується ряд методик комплексної фізичної підготовки з бігу, плавання, колового тренування, тренування з простим обладнанням, з м'ячем тощо, які розроблені для розвитку фізичних якостей і задоволення потреб фізичної підготовки в практиці громадської безпеки в цілому. Результати дослідження допомагають вибрати найбільш використовувані тести визначення професійної придатності інструкторів фізичної підготовки, стандартизовану методологію для встановлення довідкових даних для тестів придатності; та сукупні

контрольні значення для вибраних тестів придатності. Набір фітнес-тестів повинен включати оцінювання м'язової витривалості, сили, потужності, аеробної здатності, спритності та гнучкості, які є основними професійними навичками [157, 171, 172, 179, 189].

У ході вивчення прикладних знань, рухових умінь і навичок, фізичних і спеціальних якостей, які необхідні у професійній роботі військовослужбовців з'ясували, що найбільш значущими для професії психофізичними якостями, респонденти називають добре розвинутий окомір – 82%; стійкість до гіпоксії, перевантаження, теплового випромінювання, холодову стійкість – 74% [87, 75, 105].

Узагальнення даних літератури [128, 172, 173] доводить, що інструктори з фізичної підготовки правоохоронних структур повинні володіти здатністю розробляти індивідуальні програми тренування, що опирається на здібності курсанта, і використовувати формат навчання, орієнтований на курсанта.

Особовий склад під час виконання службово-бойових завдань зазнає впливу значної кількості несприятливих чинників. Такі фактори, як ненормований робочий день, постійний контакт з людьми асоціальної поведінки, необхідність повної віддачі психічних і фізичних сил при припиненні злочинів значно знижують функціональні резерви організму, аж до їх повного виснаження. Усе це може викликати сильний емоційний стрес і нервово-психічні розлади і висуває високі вимоги не тільки до рівня професійної підготовленості поліцейського, але і до психологічних якостей особистості. Такі ситуації вимагають від людини подолання значних перешкод, зобов'язують її до повного, граничного напруження сил і можливостей, щоб впоратися з ними і виконати службові завдання. Таким чином, тривала дія стресогенних чинників, наявність постійної реальної загрози для життя, висока ймовірність загибелі чи поранення обумовлює високі вимоги до психічної сфери особистості працівників поліції, їх

стресостійкості та психологічної готовності до діяльності в екстремальних умовах. Тому важливими і необхідними такі психологічні якості, як стійкість, високий рівень умінь і навичок емоційно-вольової регуляції: емпатії, емоційної стриманості, врівноваженості, комунікативної толерантності, емоційної стійкості та ін., здатність до управління власними емоціями й емоціями інших, які можна назвати складовими емоційного інтелекту [25, 91, 118].

Специфіка службової діяльності поліцейських ставить підвищені вимоги до сформованості низки вольових рис, серед яких: рішучість, цілеспрямованість, сміливість, самостійності тощо. Саме необхідність виконання дії в новій обстановці активізує поліцейського, змушує акцентувати увагу на видозмінах рухів, амплітуді, ступені вияву м'язових зусиль. Виконання комплексу вправ під час долаття смуги перешкод сприяє формуванню в правоохоронців навичок, які необхідні для ефективного виконання службової діяльності, зокрема в екстремальних умовах, в разі переслідування правопорушників, ефективно впливає на розвиток професійно важливих фізичних якостей, формуванню вольових рис [17, 24, 170].

Визначено [10, 117, 174], що рівень професійної підготовки майбутніх офіцерів правоохоронної діяльності обумовлений мірою їхньої активності як суб'єкта, особливостями та можливостями самостійно організовувати свої дії, поведінку, діяльність взагалі на основі інтелектуальної готовності та усвідомлення значущості особистих і способів розв'язування професійних завдань, у тому числі тактичних. На професійну підготовку майбутніх офіцерів впливають такі психологічні компоненти: умотивованість до навчання, емоційно-вольові властивості особистості майбутнього офіцера, інтелектуальна готовність до вирішення професійних завдань, сформовані вміння та навички виконання професійних завдань, сукупність особистісно-професійних якостей майбутнього офіцера, рефлексивність. Формування

професійної готовності працівників органів внутрішніх справ здійснюються шляхом раціонального поєднання основних видів підготовки: професійно-теоретичної, загальнопрофесійної і професійно-практичної підготовки працівників поліції [10, 14, 45].

Головне завдання навчання поліцейських в Великобританії – поглибити знання слухачів із питань менеджменту в галузі оборони: внутрішня та зовнішня політика уряду і роль збройних сил, принципи застосування збройних сил у загальній війні й локальних війнах (вивчення оборонних та наступальних операцій), миротворчі операції з підтримання миру, боротьби з тероризмом, управління військами в мирний та воєнний час, використання засобів управління, організація розвідки, аналіз розвідувальних даних в інтересах прийняття оптимального рішення, техніко-тилове забезпечення та адміністративне управління [37, 62, 158].

Практичний досвід підготовки військових фахівців в арміях держав – членів НАТО реалізовано в багаторівневій системі підготовки сержантського (старшинського) складу та базовій загальновійськовій підготовці персоналу. В рамках централізованої підготовки особового складу, на курсах підготовки персоналу штабів бригад (батальйонів) поширено практику використання центрів імітаційного моделювання та програмного забезпечення JCATS. При цьому, пріоритет надається практичному відпрацюванню процедур планування бойових дій, пересування, маневру та управління підпорядкованими військовими частинами і підрозділами під час виконання завдань за призначенням [17, 18].

З досвіду держав-членів НАТО у навчальних центрах Збройних Сил України введено курс базової загальновійськової підготовки. Розпочато впровадження Бойової армійської системи (БАрС), в основу якої покладено навчання діям на полі бою в умовах реальної тактичної обстановки. У 2015 році було проведено комплекс тактичних навчань Fearless Guardian-2015 в рамках технічної допомоги уряду США та за рахунок Резервного фонду

світової безпеки. Базова та спеціальна підготовка особового складу підрозділів складалася з фізичної та вогневої підготовки, навичок виживання, надання першої медичної допомоги, користування портативними засобами зв'язку. Бійці проводили тактичні тренінги у складі своїх підрозділів, відпрацьовували установку інженерних загороджень, обладнання вогневих позицій, розмінування місцевості, створення проходів в інженерних загородженнях противника. Навчалися наданню невідкладної медичної допомоги в бойових умовах, евакуації поранених із поля бою [7, 88, 56].

1.4. Формування компетентностей інструкторів фізичної підготовки органів внутрішніх справ

Узагальнення даних спеціальної літератури свідчить про те, що інструктори з фізичної підготовки у органів внутрішніх справ потребують цілого ряду компетенцій для ефективної підготовки та підготовки особового складу до виконання своїх обов'язків. Підкреслюється важливість *фізичної* готовності для ефективної роботи правоохоронних органів. Фундаментальні зміни в основних характеристиках сучасного суспільства, збільшення в обсяг і складність завдань, що вирішуються органами внутрішніх справ, зміна якісних параметрів злочинності зумовлюють необхідність високого рівня фізичної підготовленості працівників для ефективної правоохоронної діяльності.

Загалом у наукових публікаціях [28, 116, 126, 167, 185] йдеться про те, що інструктори з фізичної підготовки правоохоронних структур повинні володіти низкою якостей та навичок. Шинкарьов С.І. [116] висвітлює важливість спорту і фізичної підготовки в правоохоронних органах і відомствах, обговорює етапи спортивної підготовки та мету і завдання спортивної підготовки, пропонує додаткові вправи прикладного характеру для застосування у спортивній діяльності в силових структурах та відомствах. Гресь М.Я. [28] обговорює ефективність використання системи оздоровчого

фітнес-тренування у професійно-прикладній фізичній підготовці майбутніх правоохоронців. Lagestad P. [167] передбачає, що фізичні навички важливі в роботі поліції з трьох причин: фізична сила, здоров'я та психологічні перспективи. Результати його дослідження показують, що навіть якщо більшість поліцейських завдань, здається, не вимагають відмінних фізичних навичок, важливо, щоб поліцейські та курсанти тренувалися та володіли цими навичками. Здатність до розробки плану циклу удосконалення фізичної підготовки, «здатність до корекції фізичної підготовленості», «здатність до екстреного втручання», «здатність до адаптації» та «здатність використовувати та демонструвати спортивне обладнання» є найважливішими показниками з точки зору професійних знань; тому здатність укладати індивідуалізовані спортивні навчальні програми для курсантів є найважливішим [63, 126, 138].

Ефективність бойової підготовки залежить не лише від фізичної підготовленості курсантів, вагомий внесок має їхня методична підготовленість [37, 57, 79]. Формування методичної підготовленості курсантів військових закладів є необхідною передумовою ефективності процесу фізичного вдосконалення особового складу військових підрозділів і частин Збройних Сил України. У процесі фізичної підготовки підпорядкованого особового складу командири виступають як організатори, педагоги-вихователі і методисти. Методична підготовка є однією зі складових компетентностей, яка передбачає оволодіння курсантами знань і умінь з організації і методики проведення різних форм фізичної підготовки військовослужбовців, та розвитку основних психофізичних якостей. Представлено [79] компоненти методичної майстерності, вимоги й оцінювання керівника фізичної підготовки, методичні завдання для курсантів різних курсів навчання та різних спеціальностей і розроблено поради щодо організації індивідуальної фізичної підготовки молодим офіцерам.

Актуальною проблемою в процесі підготовки фахівців органів внутрішніх справ є необхідність покращення комунікативної компетентності майбутніх правоохоронців, формування в них вмінь конструктивного, неконфліктного спілкування. В сучасних умовах підвищеного громадського контролю за моральною і професійною поведінкою працівників МВС, в центрі професіограми працівника органів внутрішніх справ знаходиться сформована компетентність у вирішенні конфліктних ситуацій [27, 80, 97].

У процесі фізичного удосконалення важливе місце відводиться соціально-психологічній атмосфері в колективі. Інструктор з фізичної підготовки повинен вміти об'єктивно оцінювати та контролювати, направляти та коригувати поведінку курсантів у відповідності до вимог колективу. Покращення взаємовідносин серед правоохоронців здійснюється завдяки посиленню підготовленості офіційних та неофіційних лідерів підрозділу, а також пошуку та розширенню певних педагогічних ситуацій, які активізують позитивний соціально-психологічний вплив на особовий склад. Тобто важливим фактором, який на думку фахівців посилює лідерські якості військовослужбовців, є емоційна компетентність. Військовий лідер повинен володіти широким арсеналом, як особистісних, так і професійних якостей, а саме сміливістю, рішучістю, володіння собою і впевненістю у собі, наявністю аналітичних здібностей, розвинене почуття обов'язку та патріотизму, високий рівень культури та етики, ерудованість, дисциплінованість, особливо в бойових умовах, турботи і відповідальності за своїх підлеглих. Однією з найважливіших психологічних особливостей спілкування в органах внутрішніх справ є його професійна спрямованість, пов'язана з необхідністю встановлення осіб, які вчинили злочини, свідків, потерпілих, тобто існує певна заданість параметрів та алгоритмів спілкування. Військова сфера розвивається дуже швидкими темпами, і їй потрібні прогресивні, інноваційні та адаптивні лідери. Науковці здійснивши аналіз рівня емоційного інтелекту у підрозділів спецназу, серед важливих для формування ефективного

командного клімату лідерських компетентностей, визначає «міжособистісну компетентність» та «вплив», тобто керівники з високим рівнем емоційного інтелекту частіше створюють позитивний командний клімат, а його низький рівень призводить до емоційної ізоляції керівника від своїх підлеглих [29, 122, 216].

Важливим видається [76] формування правової компетентності військовослужбовців. Практичного компонент правової компетентності військовослужбовця визначається, насамперед, сукупністю професійних умінь і навичок, що зумовлюють функціональну готовність до вирішення завдань правової діяльності. Особистісний компонент правової компетентності утворює такі професійні й особистісні якості, як професійно-світоглядні, професійно-поведінкові, особистісно-значущі.

Успішність професійної діяльності правоохоронців значною мірою залежить від якості підготовки офіцерів поліції, їхньої управлінської компетентності, вміння швидко орієнтуватися в мінливих умовах сучасного життя, зберігати витримку і самовладання в екстремальних ситуаціях. Управлінська компетентність передбачає сформованість інформаційно-аналітичних знань, організаційних, контрольних-діагностичних умінь. Критеріями сформованості управлінської компетентності майбутнього офіцера є мотивованість, емоційно-вольові властивості, інтелектуальна готовність, сформовані вміння та навички виконання управлінських завдань, сукупність особистісно-професійних якостей особистості та рефлексивність [18, 66, 182].

Важливими управлінськими функціями керівників підрозділів, інструкторів фізичної підготовки є *планування*, визначення цілей, координація та логічна організація професійної діяльності підлеглих. Планування надає системності й цілеспрямованості процесу організації та здійснення фізичної підготовки у правоохоронних органах. Планування забезпечує організованість у діяльності правоохоронних органів, взаємодію

між різними підрозділами, зосередженість зусиль на вирішенні головних завдань, підвищує відповідальність виконавців і полегшує контроль. Планування є складовою управління, яке передбачає визначення цілей, завдань правоохоронних органів на наступний період діяльності, засобів та методів їх досягнення і виконання. З цього визначення випливає, що в плані обов'язково відображаються цілі й завдання правоохоронних органів, засоби та ресурси, які потрібні для їх досягнення і вирішення, намічені заходи із зазначенням черговості і терміну виконання, конкретних виконавців, контролю за виконанням планових заходів [12, 43, 67, 184].

Відповідно до обласного стандарту підвищення кваліфікації інструкторів з фізичного виховання сільських та селищних рад, об'єднаних територіальних громад України [33] серед умінь, які варто формувати у цих працівників є такі: вміти підготувати обґрунтовані пропозиції про перспективу подальшого розвитку в конкретній громаді матеріально-технічної бази занять фізичною культурою і спортом; вміти підготувати проект для запиту позабюджетних коштів для дольової участі у ремонті та будівництві нових спортивних споруд; вміти координувати спільну діяльність з іншими фахівцями у ході проведення фізкультурно-спортивних заходів; вміти заохотити активістів до участі у волонтерській діяльності з розвитку фізичної культури; вміти забезпечувати координацію з фізкультурно-спортивними закладами комунальної власності (ДЮСШ, спортивних клубів) у ході фізкультурно-спортивних заходів. Тобто організаційним компетентностям надається важливе значення.

Досвід Іспанії [163] у розвитку професійної компетентності менеджерів у сфері спорту також підтверджує важливість організаційних навичок: показує, що під час навчання магістри набувають таких компетенцій, які дають змогу зрозуміти та реалізувати стратегічне, комплексне та об'єктивне бачення спортивної індустрії з точки зору бізнесу; створити нові ринкові можливості за допомогою підприємництва та інновацій, які відповідатимуть

культури спортивних організацій; використовувати найбільш інноваційні практики спортивного маркетингу; бути ефективним у проведенні брендингу та спонсорства; запроваджувати інноваційні підходи в управлінні професійними командами, які приведуть їх до найкращих результатів; вести фінансову звітність спортивної організації та розробляти стратегії фінансування нових проектів та заходів; оптимізувати управління спортивними спорудами та проведенням спортивних заходів.

Зміст статей дають уявлення про компетенції інструкторів з фізичної підготовки органів внутрішніх справ. Аналіз їх сукупності показав, що загалом інструктори з фізичної підготовки органів внутрішніх справ потребують цілого ряду компетенцій для ефективної підготовки особового складу до виконання своїх обов'язків, включаючи фізичну готовність, професіоналізм, організаторські та управлінські навички. Таким чином, виходячи з даних спеціальної літератури можна зробити висновок, що інструктори з фізичної підготовки органів внутрішніх справ потребують комплексного підходу до своєї професійної підготовки.

Досліджено [40, 81, 89, 164], що для ефективного здійснення інформаційно-аналітичної діяльності в інтересах державної безпеки, особистісного розвитку сучасному фахівцю-прикордоннику необхідно бути компетентним у використанні інформації у професійних, особистісних та соціально значущих цілях, що зумовлює розвиток його інформаційно-аналітичної компетентності.

У роботах не наведено вичерпного переліку видів компетентностей інструкторів з фізичної підготовки органів внутрішніх справ.

Таким чином важливу роль відіграє професійна компетентність правоохоронців, що показує рівень загальних та спеціальних знань, розвиток умінь та навичок, котрі в поєднанні з психологічними, емоційними, комунікативними, правовими, моральними та організаторськими

компетентностями педагога дозволяють з високою ефективністю вирішувати завдання підготовки підлеглих [14, 16, 18].

1.5. Підходи та напрями формування готовності інструкторів як фахівців з фізичної підготовки

Інструктори з фізичної підготовки правоохоронних структур повинні володіти широким спектром професійно важливих якостей та навичок. Тому фахівці [10, 210, 101, 195] підкреслюють важливість укладання професійно-прикладних програм фізичної підготовки, які сприяють формуванню в курсантів правоохоронних закладів вищої освіти широкого спектру професійно важливих якостей і їхньої психологічної готовності, здоров'я фізичного розвитку. Для цього вони пропонують різні підходи.

Опанування теоретичними знаннями та професійними навичками у процесі підготовки поліцейських відбувається за умови застосування низки інноваційних навчальних технологій. Великого розповсюдження набули такі інноваційні технології: проблемного навчання [103], формування критичного мислення [61], проектного навчання [2], інтерактивного навчання [131, 159]), ігрового навчання [104], особливо актуальним на даному етапі є застосування дистанційного навчання тощо.

Фахівцями [19, 20, 105] встановлено етапи формування психолого-педагогічної компетентності та їх функції, укладено концепцію їх формування. Встановлено, що у процесі формування психолого-педагогічної компетентності майбутніх офіцерів-прикордонників можна виділити етапи. Кожен етап має свої особливості: базовий – формування стійких мотивів вибору професії та переконання у важливості психолого-педагогічної компетентності; накопичення сукупності необхідних теоретичних знань; допрофесійний – формування педагогічно і психологічно важливих якостей особистості; реалізація міждисциплінарних зв'язків; забезпечення зв'язку теоретичної і практичної підготовки; професійний: професійне становлення;

самоаналіз та самовдосконалення психолого-педагогічної компетентності; активізація творчого потенціалу у ході психолого-педагогічної та методичної підготовки. Фахівцями розроблена концепція формування психологічної компетентності майбутніх офіцерів-прикордонників, що побудована на основі реалізації компетентнісного, особистісного, системного і діяльнісного підходів із дотриманням загальноприйнятих і спеціальних принципів, важливих для професійної діяльності майбутніх офіцерів-прикордонників. Вона містить найбільш ефективні для формування психолого-педагогічної компетентності активні та інтерактивні методи навчання (проблемно-пошукові та візуалізовані лекції, кооперативне навчання, рольові та ділові ігри, тренінги, метод кейсів та інциденту, ситуативне моделювання, розв'язування професійних задач, мозковий штурм, дискусії та диспути) для проведення занять із загальновійськових та військово-спеціальних дисциплін.

Укладено [76] професійно орієнтовану модель формування правової компетентності військовослужбовців за контрактом. Дану модель автор подає у вигляді чотирьох взаємопов'язаних блоків: теоретико-методологічного, цільового, змістово-процесуального й контрольньо-оцінювального. Теоретико-методологічний блок містить педагогічні підходи до професійної підготовки військовослужбовців до формування правової компетентності.

У роботах науковців [95, 100], які досліджували проблеми формування теоретичних і методичних знань під час занять фізичною підготовкою, увагу акцентовано на тому, що цей процес необхідно здійснювати саме шляхом поєднання рухової та інтелектуальної діяльності. Завдяки комплексному використанню додаткових теоретико-методичних знань із фізичної підготовки можна досягнути найвищої ефективності під час навчання майбутніх працівників поліції та в процесі службової підготовки правоохоронців. Засвоєння цих знань працівниками поліції в процесі

фізичної підготовки надасть можливість правильно оцінити обстановку, окремі ситуації, обрати найоптимальніші дії, прийоми та комбінації прийомів.

Інший напрям, який рекомендують фахівці [103], полягає в організації такого освітнього процесу, який стимулював би їх самостійно, активно і творчо застосовувати набуті знання в різних ситуаціях. Пропонують запроваджувати в процес підготовки слухачів і курсантів активні методи навчання (ділових ігор, тренінгу тощо), адже вони дають змогу моделювати умови майбутньої професійної діяльності. Моделювання ситуацій службової діяльності відбувається під час відпрацювання практичних навичок патрульного поліцейського в процесі рольових ігор (сценаріїв). Застосування ситуаційних задач різного рівня складності сприяє ефективнішому формуванню необхідних умінь і навичок.

З метою вдосконалення методики підготовки майбутніх правоохоронців до запобігання конфліктним ситуаціям за суб'єктивними ознаками розроблено [15] технологічну модель навчання. Вона передбачає три ключові напрями: профілактичні заходи, попереджувальні заходи та дії на випередження. Профілактичні заходи забезпечують постійне накопичення інформації щодо підозрюваних суб'єктів, їхніх типів, менталітету, місцевості, середовища, учинків, інтересів, патологій тощо. На підставі цих відомостей аналізують чинники виникнення конфліктних ситуацій. Увагу акцентують на зовнішніх і внутрішніх ознаках середовища та суб'єкта, які можуть бути передумовою розвитку ситуації.

Деякі спеціалісти [53] вважають необхідним залучати викладачів закладів вищої освіти системи МВС до проведення лекційних і практичних занять у ближніх територіальних підрозділах, що сприятиме підвищенню ефективності навчання в процесі службової діяльності. Пропонують проводити заняття з особовим складом віддалених від вишу підрозділів у форматі відео конференцій. За кожним викладачем повинна бути закріплена

певна кількість навчальних груп із територіально наближених практичних підрозділів.

Складено та адаптовано тренінгову програму особистісного росту курсантів, застосування якої спрямовано на організацію проведення психологічних вправ та завдань з розвитку самопізнання, суб'єктності та подальшого життєвого шляху майбутніх офіцерів [109]. Запорукою даної роботи стали результати діагностування самооцінки, цінностей особистості, її властивостей, рівнів суб'єктивного контролю, самоактуалізації курсантів Військової академії. Програма включає в себе мету, завдання, механізми розвитку, організаційні форми, методи, методичні прийоми і засоби формування, які безпосередньо задіяні у кожній вправі. Тренінгова програма передбачає безпосередню участь курсантів у виконанні цілеспрямованих завдань зі становлення майбутнього офіцера як суб'єкта дозвілєвої діяльності та обговорення очікуваних результатів. Наведено процесуальні та змістові аспекти реалізації вказаної програми в умовах закладів вищої військової освіти.

Автор експериментально довів ефективність розробленої ним методики підготовки майбутніх патрульних поліцейських, спрямованої на підвищення рівня загальної фізичної підготовленості під час проходження курсу первинної професійної підготовки [203]. Отримані дані свідчать про те, що рівень загальної фізичної підготовленості поліцейських експериментальних груп достовірно кращий ($p < 0,05 - 0,001$) порівняно з поліцейськими контрольних груп наприкінці експерименту за рівнем сили, витривалості, гнучкість, швидкість і статична витривалість. Відмінний рівень фізичної підготовленості, який сформувався під час проходження курсу первинної професійної підготовки, сприятиме підтримці належного рівня фізичного стану та здоров'я поліцейських та їх професійного довголіття, а також підвищенню професійної працездатності.

Автори [94] пропонують методику організації спеціальної фізичної підготовки курсантів до дій в умовах гірського рельєфу, яка акцентована на розвиток загальної та силової витривалості, емоційної стійкості, швидкості мислення та перемикання уваги. Під час практичних занять зі спеціальної фізичної підготовки у курсантів формували навички подолання штучних і природних перешкод, навичок подолання водних перешкод, військово-прикладних навичок метання гранат на влучність та здійснення марш-кидків по пересіченій місцевості з попутним використанням анаеробних, аеробних вправ.

Актуальним напрямом є включення кросфіту у фізичну підготовку військовослужбовців різних спеціальностей [38, 195]. У програмі кросфіту комбінуються: біг (спринтерські забіги), веслування (на спеціальних тренажерах), стрибки (зі скакалкою або на перешкоди), лазіння по канатах, робота з обтяженнями (гантелі, гирі, штанга), перенесення речей (медбол), вправи на кільцях, перевертання покришок та ін. Заняття кросфітом під час навчання допомогли зберегти рівень здоров'я правоохоронців після закінчення навчання протягом п'яти років служби на офіцерських посадах та забезпечити високу ефективність професійної діяльності.

Пропонується [36] використовувати військово-прикладний хортинг, який складається з медичного курсу підготовки, психологічної та тактико-спеціальної підготовки. Основними завданнями військово-прикладного хортингу є навчання різним способам самозахисту та забезпечення гармонійного фізичного розвитку особистості. Важлива роль приділяється силовій нейтралізації противника в екстремальних умовах війни та у мирний час.

У процесі підготовки працівників органів внутрішніх справ до силового контакту з правопорушником (злочинцем) позитивно зарекомендувала себе динамічна методика навчання [16]. Її теоретичні передумови спираються на загальні закономірності формування рухових умінь і навиків, та психологічну

основу процесу засвоєння знань, умінь і навиків, яка включає у себе сприйняття, розуміння, узагальнення, закріплення і застосування. Динамічна методика навчання складається з чотирьох етапів: ознайомчий, підготовчий, стандартизуючий і ситуативний. Важливим засобом підготовки ситуативного етапу динамічної методики навчання є навчально-тренувальні поєдинки, які з одного боку вимагають прояву сили, спритності, спеціальної витривалості, досконалого володіння технікою прийому (дії), психічної готовності до силового протиборства, тактичної освіченості, звільнення свідомості від стандартизації, а з іншого – і виховують всі ці якості в єдності.

Пропонується [66] концепція професійно спрямованої системи фізичної підготовки курсантів закладів вищої військової освіти, яка передбачає введення організаційно-управлінської складової для досягнення практичної готовності майбутніми офіцерами виконувати службові обов'язки. Обґрунтовано [18] модель розвитку управлінської компетентності майбутніх офіцерів поліції, яка включає мотиваційний, емоційно-вольовий, когнітивний, операційно-діяльнісний, особистісний й рефлексивний компоненти. В моделі виділено такі елементи: блок управлінської компетентності, блок організаційної компетенції, блок професійної підготовки. Розроблено психологічні умови, які відображають специфіку конкретного компонента професійної підготовки до управлінської діяльності курсантів у процесі їхнього навчання, психологічні критерії рівня сформованості управлінської компетентності майбутнього офіцера органів внутрішніх справ. Обґрунтовано [10] психолого-педагогічні особливості процесу професійної підготовки майбутніх офіцерів правоохоронної діяльності Збройних сил України в умовах бакалаврату. У процесі формування знань, вмінь та професійних навичок майбутніх офіцерів правоохоронної діяльності виділяють два основні етапи: проблемно-предметний, під час якого відбувається первинне сприйняття та осмислення змісту і досвіду подальшої професійної діяльності; ціннісно-регуляційний,

під час якого відбувається формування командних навичок і професійних вмінь майбутнього офіцера, розвивається творчий стиль, формуються мотиви, ціннісні орієнтації, лідерські якості тощо. Таким чином фахівцями [10, 18, 66] укладено окремі елементи концепції організації і управління процесом формування готовності правоохоронців: зміст моделі формування організаційно-управлінської компетентності інструкторів фізичної підготовки, етапи, формування та умови її функціонування. Проте недослідженими залишилися деякі важливі аспекти.

Отже, ґрунтовний аналіз сучасних наукових праць, які висвітлюють проблеми підготовки інструкторів фізичної підготовки органів внутрішніх справ, зарубіжний та вітчизняний досвід підготовки поліцейських і вивчення особливостей службової діяльності патрульної поліції дає підстави окреслити низку невирішених питань, серед яких: ключові напрями вдосконалення фізичної підготовки майбутніх працівників патрульної поліції; формування моделей підготовленості інструкторів фізичної підготовки; визначення педагогічних умов, засобів і методів професійної підготовки інструкторів фізичної підготовки органів внутрішніх справ.

Висновки до розділу 1

Недостатній рівень рухової активності, нижчий середнього рівень здоров'я, недостатній рівень фізичної, теоретичної та методичної підготовленості і динаміка до їх погіршення з роками, неналежна мотивація покращення своїх фізичних можливостей випускників закладів вищої освіти та працівників органів внутрішніх справ – ось актуальні проблеми, притаманні для системи підготовки кадрів системи безпеки України. Аналіз закордонного досвіду показав, що для задоволення мінливих запитів суспільства правоохоронні органи та системи військової освіти потребують постійного оновлення. Існують певні вимоги до новобранців: відповідного

рівня показників здоров'я, фізичного розвитку, фізичної підготовленості (загальної та спеціальної фізичної підготовки), психофізичних та моральних якостей; створюються умови для постійного удосконалення та проводять контроль. Навчання слухачів навчальних закладів головним чином спрямоване на вивчення питань менеджменту в галузі оборони.

Фізичний розвиток, здоров'я, фізична підготовка вважаються професійно важливими для працівників сфери забезпечення правопорядку. Серед фізичних якостей фахівці вважають найважливішими силу та аеробну витривалість, а також – координацію, швидкість рухової реакції та окремих рухів, точність рухів, спритність, м'язову силу, високу координацію рухів та просторову орієнтацію; серед психофізичних якостей – добре розвинутий окомір, стійкість до гіпоксії, перевантаження, теплового випромінювання, холоду. Необхідними є такі психічні якості, як стійкість, високий рівень навичок емоційно-вольової регуляції: емпатії, емоційної стриманості, врівноваженості, комунікативної толерантності, емоційної стійкості та ін., здатність управління власними емоціями й емоціями інших, тобто емоційний інтелект. Тому варто зосередити зміст навчальних програм на розвиток цих якостей у майбутніх працівників правоохоронних органів для кращого виконання ними професійних завдань.

Компетентностями, важливими для інструкторів фізичної підготовки, як для працівників органів внутрішніх справ, називають такі: педагогічну (спеціальні, знання, уміння та навички, фізична та методична підготовленість), психологічну, емоційну, управлінську, організаторську (у т.ч. уміння планувати, тайм-менеджмент), комунікативну, правову, інформаційно-аналітичну компетентності, моральні якості. Разом із тим до інструкторів з фізичної підготовки правоохоронних структур висувають специфічні вимоги: здатність розробляти індивідуальні програми тренувальних занять, уміти дібрати доцільні засоби і форми, орієнтовані на курсанта.

Організаційно-управлінські компетентності вітчизняні та закордонні фахівці вважають важливими складовими готовності інструкторів фізичної підготовки до виконання ними своїх службових обов'язків. Укладено зміст моделі формування організаційно-управлінської компетентності інструкторів фізичної підготовки, етапи, формування та умови її функціонування. Фахівцями розроблені методики (концепції, моделі і технології, тренінгові програми) формування компетентностей інструкторів з фізичної підготовки. Вони пропонують застосовувати засоби загальної і спеціальної фізичної підготовки, кросфіт і хортинг, тренування в умовах гірського рельєфу, інтерактивні методи навчання, індивідуалізованого навчання, поєднання рухової та інтелектуальної діяльності тощо.

Проте недослідженими залишилися деякі важливі аспекти. Постає необхідність обґрунтувати та розробити організаційно-управлінські засади до диференційованих програм формування професійної готовності інструкторів фізичної підготовки органів внутрішніх справ до ефективного здійснення службової діяльності.

Дані розділу висвітлені в публікаціях автора [69, 71].

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1.Методи дослідження

Для вирішення мети наукового дослідження застосували такі методи наукового дослідження:

- загальнонаукові методи дослідження (аналіз і синтез, порівняння, узагальнення, систематизація) наукової та методичної літератури та емпіричних даних;
- педагогічні методи (тестування фізичної підготовленості);
- соціологічні методи (анкетування, експертне опитування);
- психодіагностичні методи дослідження (оцінювання задоволеності життям, тривожності, контролю емоцій та копінг-стратегії);
- методи математичної статистики (описова статистика, кореляційно-регресійний та факторний аналізи, латентний профільний аналіз кластерний аналіз).

Загальнонаукові методи дослідження. Аналіз і синтез, порівняння, узагальнення, систематизація наукової та методичної літератури здійснювали на основі опрацювання інтернет-джерел та узагальнення експериментальних досліджень науковців з метою теоретичного обґрунтування проблемного поля дослідження; для аргументування основних положень дослідження, узагальнення наявних даних, наукових підходів; обґрунтування важливості фізичної підготовки військовослужбовців. Це дозволило узагальнити сучасні засади до формування та подальшого розвитку інструкторів як фахівців з фізичної підготовки. Вивчення сучасної вітчизняної та іноземної науково-методичної літератури, нормативно-правових документів й інформаційних ресурсів інтернет сприяло обґрунтуванню актуальності теми дослідження, формуванню завдань та вибору відповідних методів дослідження.

Проведений теоретичний аналіз дозволив систематизувати наукові дослідження та методичні положення у таких напрямках: актуальні проблеми фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ України; закордонний досвід організації та функціонування системи правоохоронної та військової освіти; професійно важливі якості та навички інструкторів фізичної підготовки органів внутрішніх справ; види компетентностей інструкторів фізичної підготовки органів внутрішніх справ; педагогічні технології (підходи, напрями) формування компетентностей військовослужбовців як фахівців з фізичної підготовки. Отримані в результаті теоретичного аналізу дані дозволили оцінити ступінь опрацьованості досліджуваної проблеми та допомагали обговоренню й інтерпретації результатів дослідження.

Тестування фізичної підготовленості проводили для оцінювання рівня розвитку фізичних якостей. Усі тестові фізичні вправи застосовували упродовж одного дня. Послідовність виконання тестових фізичних вправ була такою: вправи на швидкість, силові вправи, подолання перешкод, вправи на витривалість. Виконання тестової вправи на витривалість могло бути перенесене на інший день при наявності об'єктивних причин, пов'язаних з погодними умовами. Для виконання тестових фізичних вправ надавалася одна спроба. При падінні зі снаряду за рішенням особи, яка перевіряє, могло надаватися право ще однієї спроби для повторного виконання тестової вправи.

Застосували тестові вправи, передбачені вимогами [51, 84, 85]. Оцінювання здійснювалося відповідно до додатку 19 Інструкції з організації фізичної підготовки в Національній гвардії України і передбачало набір здобувачем вищої освіти необхідної кількості балів.

Зміст та вимоги до вправ. Вправа «Підтягування на перекладині». Зміст та вимоги до вправи: Вис хватом зверху; згинаючи руки, підтягнутися (при підтягуванні підборіддя вище перекладини) розгинаючи руки,

опуститися у вис (руки прямі), положення вису фіксується 1-2 с, виконання рухів махом і ривком, згинання і розведення ніг – не дозволяється. Форма одягу № 3.

Вправа «Підйом переворотом на перекладині». ВП: вис хватом зверху на прямих руках, ноги разом. Підтягуючись без ривків і махових рухів одночасно підняти ноги до перекладини, і перевертаючись навколо неї, вийти в упор на прямі руки, тіло пряме, голова прямо, ноги разом, носки витягнуті. Положення упору на руках фіксується – до оголошення рахунку. Опуститися у ВП перекидом вперед на прямі руки. Забороняється: чіплятися підборіддям за перекладину. Дозволяється: згинати ноги у колінах.

Вправа. «Стрільба з пістолета». Ціль ростова фігура (мішень №8) з нанесеною горизонтальною лінією на рівні 50 см від нижнього краю, що встановлюється на рівні землі, нерухома. дальність 10-15 м, кількість о\пр 3 шт. час на стрільбу 8 с, положення для стрільби: стоячи. За кожний постріл, що був виконаний після встановленого часу результату знімається одне влучення.

Вправа «Комплексна силова вправа». Вправа складається з двох частин: перша – згинання та розгинання тулуба в положенні лежачи, друга – згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Вправа виконується на будь-якій рівній поверхні упродовж двох хвилин без перерви. Перша частина – 1 хв. Вихідне положення (В.п.): лежачи на спині, долоні рук на потилиці, ноги разом, прямі. Підняти тулуб, дістати пальцями рук носки ніг, опуститися у В.п. до торкання лопатками поверхні. Під час торкання носків ніг, п'яти притиснуті до поверхні, ноги випрямлені. Рахунок оголошується після торкання носків ніг і є дозволом на продовження виконання вправи. Дозволяється робити зупинку для відпочинку у В.п.. Друга частина – 1 хв В.п.: упор лежачи, руки паралельно, кисті вперед, тіло пряме, ноги разом, спираючись на носки. Згинаючи руки, опустити пряме тіло до положення прямого кута між плечами та передпліччями, розгинаючи руки вийти у В.п.. Дозволяється розпочинати

другу частину вправи після виконання необхідного мінімуму зарахованих повторень. Забороняється: згинати та прогинати тіло, торкатися підлоги ще будь-якою частиною тіла, розводити та підтягувати ноги. При одночасному торканні підлоги грудьми, животом, ногами вправа припиняється. Рахунок оголошується після фіксації В.п. і є дозволом на продовження виконання вправи. Зараховується загальна сума повторень двох частин за умови виконання мінімуму: у першій частині 15 повторень, у другій – 5.

Вправа «Загальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод (200 м)». Виконується без зброї, дистанція – 200 м початкове положення – лежачи перед лінією початку смуги перешкод, метнути гранату масою 600 г з положення лежачи на 20 м по рву (зараховується пряме влучення); за не влучення гранати до загального часу додається 5 с; схопитися на ноги, пробігти 20 м та перестрибнути рів завширшки 2,5 м; пробігти по проходах лабіринту; перелізти через паркан, залізти по вертикальній драбині на другий (зігнутий) відрізок зруйнованого мосту; пробігти по балках, перестрибнувши через розриви, і зіскочити на землю з кінця останнього відрізка балки; подолати три щаблі зруйнованої драбини з обов'язковим торканням двома ногами землі між щаблями, пробігти під четвертим щаблем; пролізти в пролом стінки; зіскочити в траншею, пройти по ходу сполучення до колодязя; взяти 2 гранати масою 600 г, і метнути їх одна за одною з колодязя по майданчику 2,6x3 м за стінкою або по 1-му з проломів стінки (за не влучення гранати до загального часу додається 5 с); вискочити з колодязя; стрибком подолати стінку; вибігти по похилій драбині на четвертий щабель і збігти по щаблях зруйнованої драбини; вилізти по вертикальній драбині на балку зруйнованого мосту, пробігти по балках, перестрибуючи через розриви, і збігти по нахиленій дошці; перестрибнути рів завширшки 2 м; пробігти 20 м і перетнути лінії фінішу. Форма одягу № 4.

Вправа «Човниковий біг 10x10 м». проводиться на рівному майданчику розміченими лініями старту і повороту через 10 м. За командою “Руш” з

високого старту пробігти 10 м, перетнути лінію повороту усією стопою, повернутися кругом, пробігти таким самим чином ще дев'ять відрізків

Вправа «Біг на 3 км». Проводяться на будь-якій місцевості із загального, або роздільного старту. Старт та фініш обладнуються в одному місці. Форма одягу № 3.

Вправа «Метання гранати Ф-1 на дальність». Вага гранати 600 г. Метання виконується з автоматом у руці у коридорі шириною 10 м від лінії метання, довжиною 2 м. Коридор розмічається через 5 м паралельними білими лініями. Час на метання 1 хв, залік за кращою спробою. Надається три спроби. Форма одягу № 4.

Оцінювання результативності виконання тестових вправ проводили за табл.2.1.

Таблиця 2.1

Оцінювання фізичної підготовленості

Тестова фізична вправа	Оцінка		
	відмінно	добре	задовільно
Біг на 3 км, хв.с / с	12.30 750	12.45 765	13.20 800
Човниковий біг 10x10 м, с	28,0	28,5	29,5
Загальна контрольна вправа на єдиній смузї перешкод (200 м), хв.с/ с	1.40 100	1.50 110	2.10 130
Підтягування на перекладині	15	13	10
Підйом переворотом на перекладині, разів	6	5	3
Комплексна силова вправа, разів	52	48	44
Метання гранати (Ф-1, 600 г) на дальність, м	36	32	26
Стрільба (з пістолета) з місця у визначений габарит цілі (по ногах) в обмежений час удень, влучань	3	2	1

Метод **опитування** як метод збору первинної інформації займав одне з важливих місць в дослідженні. Цей метод дозволив отримати інформацію щодо нинішнього рівня психофізичної підготовленості військовослужбовців, дати оцінку важливості низки показників, визначити проблемне поле.

Опитування провели у вигляді анкетування. До розроблення анкети залучили групу експертів – 2 доктори наук, 1 кандидат наук, 2 практики.

Початково методом мозкового штурму було напрацьовано пул запитань, з яких після досягнення консенсусу було вибрано групу запитань, які надалі були використані в анкеті. Загалом до анкети ввійшли 53 запитання, які стосувалися: назрілих проблем у військових структурах, поточного рівня психофізичної підготовленості військовослужбовців; важливості показників фізичної, психологічної підготовленості військовослужбовців, їхніх психічних якостей; соціально-демографічних характеристик респондентів (вік, стаж військової служби, тривалість занять спортом тощо). Ступінь значущості професійно важливих якостей військовослужбовців оцінювали за 5-бальною шкалою Лайкерта (Додаток В1). Окрім переліку запитань анкети, містила інформацію про мету та завдання дослідження, інформовану згоду на участь у дослідженні та питання основної частини. Учасників було ознайомлено із метою та завданнями дослідження, особливостями оцінювання, вони були проінформовані про можливість відмовитися від участі у дослідженні у будь-який момент часу. Учасники надали інформовану згоду на участь у дослідженні, було вжито усіх заходів для забезпечення анонімності учасників.

Необхідний розмір вибірки визначали за допомогою програмного забезпечення G*Power (Faul F, 2007) із альфа-рівнем $p = 0,05$ та середнім розміром ефекту $d = 0,50$. До дослідження були залучені майбутні інструктори з фізичного виховання (чоловіки, $n=281$, вік (M (SD) – 21,5 (3,10) років). Необхідний розмір вибірки для проведення t-тесту становив 246 (G*Power для $d = 0.50$, $p = 0.05$).

Кожен учасник надав інформовану згоду на участь у дослідженні, і вжиті всі заходи для забезпечення анонімності учасників.

Внутрішню узгодженість анкети оцінювали за допомогою альфа Кронбаха. Альфа Кронбаха анкети був 0,980, зокрема частини, що стосувалася фізичної підготовленості – 0,952, частини анкети, що стосувалася професійно важливих психофізичних якостей, соціальних та особистісних аспектів – 0,973. Тому результат вважали задовільним, оскільки його значення становило $\geq 0,7$ [24]. Коефіцієнт альфа кожної шкали суттєво не поліпшувався за умови виключення окремих запитань.

У анкетуванні взяли участь 167 військовослужбовців: 31 представник вищого офіцерського складу віком від 24 до 52 років ($35,9 \pm 7,7$ року) і 137 представників молодшого офіцерського складу і курсантів віком від 19 до 46 років ($26,1 \pm 6,0$ року; фаховий стаж – 8 років). Серед респондентів було 40,5% лейтенантів, 13,7% капітанів, 10,7% майорів, 1,2% полковників, 14,3% солдатів, 10,7% старших лейтенантів, 1,2% старших солдатів, 0,6% сержантів, 0,6% старших сержантів і 0,6% старших прапорщиків. Представників чоловічої статі – 88,7% та 11,3% – жіночої.

Згідно результатів дослідження, 75% респондентів продовжували займатися спортом, 11,9% респондентів колись займалися у спортивних секціях, та 11,3% – ніколи не займалися спортом. Середній стаж занять спортом в опитаних складав 8,4 роки. Частина респондентів мали спортивні досягнення: 3,6% мали третій спортивний розряд, 4,8% – другий спортивний розряд, 10,7% – перший спортивний розряд, 11,3% були кандидатами в майстри спорту, 1,8% мали звання майстра спорту України, 0,6% були майстрами спорту міжнародного класу.

Експертне оцінювання (додаток В4) провели з метою отримання обґрунтованих висновків і ухвалення рішень на основі аналізу думок компетентних фахівців. Основне завдання полягало в оцінці якості та ефективності організаційно-управлінських засад для інструкторів фізичної

підготовки, спрямованих на їх професійний розвиток. Це дозволило визначити відповідність засад встановленим критеріям, оцінити перспективи їх використання, обґрунтувати необхідність удосконалення та запровадження нових засад, а також виявити можливі недоліки та шляхи їх усунення.

Психодіагностичні методи дослідження. У межах проведення другого анкетування (додаток В2) реалізовано низку психодіагностичних методів дослідження, за допомогою яких вивчали якість життя, пов'язану зі здоров'ям (SF-36), ступінь задоволеності життям (SWLS), оцінювали рівень тривожності (STAI), визначали ступінь контролю емоцій (за шкалою емоційного контролю Кортлауда), мотивацію до занять фізичною культурою і спортом (BRSQ), академічну мотивацію щодо вивчення фізичної культури та вдосконалення своїх знань, вмінь та навичок у цій області (AMS), вивчали копінг стратегії (Р.Лазарус та С. Фолкман).

Якість життя пов'язану зі здоров'ям (health related quality of life) оцінювали за допомогою *SF-36 Health Status Survey* (SF-36). Анкета складалася з 36 запитань, згрупованих у вісім шкал: фізичне функціонування (PF), роль фізичних проблем в обмеженні життєдіяльності (RF), біль (BP), життєздатність (VT), соціальне функціонування (SF), загальний стан здоров'я (GH), психічне здоров'я (MH) і роль емоційних проблем в обмеженні життєдіяльності (RE). Запитання стосуються рівня рухової активності, оцінювання загального стану здоров'я, обмеження щоденної активності через фізичний чи емоційний стан, наявності больових відчуттів у респондента, рівня життєвого тону, соціальної активності, працездатності тощо. Показник за кожною шкалою оцінювали у балах від 0 (свідчить про найнижчу якість життя) до 100 (свідчить про найвищу якість життя). Показники усіх шкал формують два складника – загальний фізичний компонент (Physical Component Score, PCS) та загальний психічний компонент (Mental Component Score, MCS). До PCS належать фізичне функціонування, роль фізичних проблем в обмеженні життєдіяльності, біль, загальний стан здоров'я. MCS

сформоване шкалами життєздатність, соціальне функціонування, психічне здоров'я і роль емоційних проблем в обмеженні життєдіяльності. Для PCS і MCS показники нижче 50 балів свідчать про гіршу якість життя, порівняно із середніми значеннями для загальної популяції.

Шкала *задоволеності життям* (SWLS) [169]. SWLS – це методика, розроблена для вимірювання задоволеності своїм життям. Українська версія апробована в рамках проекту [202, 217]. Респонденти відповідають за шкалою Лайкерта. Опитування зазвичай вимагає лише близько однієї хвилини часу. Питання відкриті для інтерпретації, що робить цю шкалу придатною для дорослих із різним досвідом. Найбільш підходить для використання в неклінічних популяціях. Методика обґрунтована і надійна. Суб'єктивне благополуччя концептуалізується як таке, що складається з двох основних компонентів: емоційного або афективного компонента та компонента судження або когнітивного компонента. SWLS був розроблений Diener, Emmons, Larsen and Griffith (1985), які провели низку перевірочних досліджень, що довели, що SWLS має єдиний фактор, високу внутрішню узгодженість, надійність і вміст, що підходить для широкого кола груп. Конвергентна валідність була встановлена через високу кореляцію з іншими показниками благополуччя,.

Оцінювання та інтерпретування. Оцінки складаються з необроблених балів (від 5 до 35). Вищі бали означають вищу задоволеність життям. Результати можуть бути розподілені за шістьма категоріями добробуту [219].

- 30-35 Дуже задоволений
- 25 – 29 Задоволений
- 20 – 24 Дещо задоволений
- 15 – 19 Трохи незадоволений
- 10 – 14 Незадоволений
- 5 – 9 Вкрай незадоволений

Анкета State-Trait Inventory (STAI), розроблена Ч. Спілбергером, була використані для оцінювання рівня тривоги респондентів. Анкета складається з 40 запитань та містить дві підшкали для оцінювання ситуативної (S-тривоги) and особистої тривоги (Т-тривога). Кожне питання оцінювали з використанням 4-бальної шкали Лайкерта (1 – взагалі ні або ніколи, 4 – дуже сильно або майже завжди). Шкала ситуативної тривоги оцінює поточний стан тривоги респондента (інтенсивність відчуття «у цей момент часу»), дозволяє виміряти суб'єктивні відчуття побоювання, напруги, нервозності, занепокоєння, і активація/збудження вегетативної нервової системи. Шкала особистої тривоги акцентує увагу на особистих рисах респондента, дозволяє оцінити відчуття тривоги «в загальному», а також стан спокою, впевненості і безпеки. Завданням шкали ознак тривожності є характеристика схильності респондента до тривоги, і, як така, Т-тривога менше реагує на зміни в порівнянні з S-тривоگو. Діапазон балів для кожної підшкали становить 20–80, вищий показник свідчить про більшу тривогу. Для виявлення клінічно значущих симптомів за шкалою S-тривоги використано граничне значення 39–40 балів.

Контроль емоцій. Шкала емоційного контролю Кортлауда модифікована М. Уотсоном і С. Гріром, (Cortlaud Emotional Control Scale, модифікована М. Watson, S. Greer), призначена для вимірювання здатності людини керувати емоційними переживаннями і реагувати на них. Регуляція емоцій використовується для опису здатності людини керувати емоційними переживаннями та реагувати на них. Регуляція емоцій включає в себе здатність визначати, розуміти і змінювати інтенсивність своїх емоцій, що має важливе значення для розвитку адаптивних реакцій, особливо на негативні емоції. Контроль емоцій (їх придушення) це важливий психологічний фактор, який передбачає гіршу психосоціальну адаптацію людей.

Шкала складається з 21 твердження, вимірює індивідуальний рівень придушення гніву/роздратування, депресивного/поганого настрою/суму, та

страху/тривожності. Для відповідей використовують 4-бальну шкалу Лайкерта. Загальний показник (сума за трьома шкалами) коливається від 21 до 84 бала. Вищий бал за кожною окремою шкалою відповідає більшому емоційному придушенню. Для окремих шкал пропонують такі категорії: 6 – 12 балів – низький рівень емоційного придушення, 13-18 балів – середній, 19–24 балів – високий. Чим вищий бал, тим сильніше пригнічені емоції. Чим вищий показник, тим більше використання цієї конкретної стратегії регулювання емоцій, навпаки, нижчі показники означають менш часте використання. Низький рівень контролю, придушення емоцій може свідчити про труднощі в регуляції емоцій.

У роботі використано Шкалу *академічної мотивації* (Academic Motivation Scale, AMS) (табл. 2.2). Для подальшої роботи проведено адаптування та валідизацію анкети. Ця анкета складається з 28 питань, що згруповані у сім шкал (по чотири запитання до кожної шкали). AMS дозволяє оцінити різні типи мотивації відповідно до теорії самодетермінації зокрема амотивацію, три типи внутрішньої мотивації (внутрішню мотивацію, пов'язану зі знаннями (intrinsic motivation to know, ІМТК), внутрішню мотивацію, пов'язану з досягненнями (intrinsic motivation to accomplish, ІМТА), внутрішню мотивацію, пов'язану зі стимулюванням досвіду (intrinsic motivation to experience stimulation, ІМЕС) та три типи зовнішньої мотивації (зовнішню регуляцію (extrinsic motivation for external regulation, ЕМЕР), інтроєктовану регуляцію (extrinsic motivation for introjected regulation, ЕМІН), ідентифіковану регуляцію (extrinsic motivation for identified regulation, ЕМІД).

Для оцінювання кожного питання використовували 7-бальну шкалу Лайкерта (1 – повністю не згодний, 2 – не згодний, 3 – дещо не згодний, 4 – не знаю / не впевнений, 5 – дещо згодний, 6 – згодний, 7 – повністю згодний).

Таблиця 2.2

Структура Шкали академічної мотивації

Типи мотивації		№ питань оригінальної версії анкети	Кількість балів, що можна отримати за кожним запитанням
Внутрішня мотивація	Пов'язана зі знаннями (intrinsic motivation to know, ІМТК)	2, 9, 16, 23	1–7
	Пов'язана з досягненнями (intrinsic motivation to accomplish, ІМТА)	6, 13, 20, 27	1–7
	Пов'язана зі стимулюванням досвіду (intrinsic motivation to experience stimulation, ІМЕС)	4, 11, 18, 25	1–7
Зовнішня мотивація	Ідентифікована регуляція (extrinsic motivation for identified regulation, EMID)	3, 10, 17, 24	1–7
	Інтроєктована регуляція (extrinsic motivation for introjected regulation, EMIN)	7, 14, 21, 28	1–7
	Зовнішня регуляція (extrinsic motivation for external regulation, EMER)	1, 8, 15, 22	1–7
Амотивація		5, 12, 19, 26	1–7

В анкеті акцентовано увагу на трьох різновидах зовнішньої мотивації: зовнішня регуляція (extrinsic motivation for external regulation, EMER) – поведінка зумовлена зовнішньої нагородою чи загрозою; інтроєктована регуляція (extrinsic motivation for introjected regulation, EMIN) – респондент частково персоналізує причини своїх дій, зовнішні впливи частково знаходять відгук внутрішнього «Я» для того, щоб продемонструвати свої

можливості / уникнути невдачі; ідентифікована регуляція (extrinsic motivation for identified regulation, EMID) – діяльність усвідомлюється як особисто значуща, курсант цінує винагороду, яку дає така поведінка. Амотивація (AMOT) свідчить, що респондент не має ані зовнішньої, ані внутрішньої мотивації. Анкета також дозволяє окремо підраховувати загальні показники внутрішньої та зовнішньої мотивації.

Переклад анкети на українську мову відповідно до загальноприйнятих підходів [198]. Для подальшої роботи перевіряли психометричні властивості анкети. Внутрішню узгодженість анкети перевіряли шляхом аналізу внутрішньої узгодженості за допомогою альфа Кронбаха, результат вважали задовільним, якщо його значення становило $\geq 0,7$. Валідність інструмента перевіряли шляхом підтверджуючого факторного аналізу (confirmatory factor analysis, CFA). Адекватність даних для наступного їх застосування у факторному аналізі перевіряли за допомогою критерію Кайзера–Мейєра–Олкіна (КМО) та тесту сферичності Бартлетта. Для встановлення кількості факторів використовували критерій Кайзера.

Для оцінювання достовірності моделей поведінки та виявлення найкращої з них використовували сукупність показників: відношення χ^2 до кількості ступенів свободи df (χ^2/df), квадратний корінь середньоквадратичної похибки (root mean square error of approximation, RMSEA), порівняльний індекс відповідності моделі (comparative fit index, CFI), індекс Такера–Льюїса (Tucker–Lewis index, TLI), індекс якості підгонки (goodness-of-fit index, GFI), стандартизований корінь середньоквадратичного залишку (standardized root mean square residual, SRMR). Деякі з показників (χ^2 , RMSEA, GFI, SRMR) розглядали як визначальні, оскільки саме вони характеризують наскільки запропонована модель відповідає сукупності даних та котра з моделей є найбільш відповідною.

Перевірка валідності україномовної анкети для оцінювання академічної мотивації. Надійність та внутрішню узгодженість анкети оцінювали за допомогою α -коефіцієнта Кронбаха (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Описова статистика анкети

Шкала	$M \pm SE$	SD	Скошеність; експонен- ціальність	Порядковий номер питання анкети	r_{jx}	α -х
ІМТК ($\alpha = 0,847$)	21,89 \pm 0,18	5,02	-0,71; 0,15	2	0,563	0,853
				9	0,728	0,787
				16	0,740	0,781
				23	0,719	0,791
ІМТА ($\alpha = 0,845$)	18,85 \pm 0,20	5,57	-0,29; -0,33	6	0,643	0,818
				13	0,719	0,785
				20	0,680	0,803
				27	0,679	0,803
ІМЕС ($\alpha = 0,835$)	18,61 \pm 0,20	5,67	-0,26; -0,41	4	0,544	0,841
				11	0,707	0,772
				18	0,733	0,760
				25	0,685	0,784
ЕМІД ($\alpha = 0,856$)	22,06 \pm 0,19	5,34	-0,87; 0,33	3	0,665	0,828
				10	0,692	0,817
				17	0,744	0,795
				24	0,690	0,818
ЕМІН ($\alpha = 0,809$)	19,21 \pm 0,21	5,94	-0,48; -0,38	7	0,553	0,794
				14	0,595	0,771
				21	0,690	0,724
				28	0,666	0,741
ЕМЕР ($\alpha = 0,744$)	20,47 \pm 0,18	5,19	-0,80; 0,68	1	0,201	0,856
				8	0,665	0,556
				15	0,609	0,592
				22	0,651	0,561
АМОТ ($\alpha = 0,878$)	10,94 \pm 0,23	6,37	0,72; -0,47	5	0,700	0,856
				12	0,694	0,859
				19	0,794	0,819
				26	0,756	0,835

Примітка. Середнє (M), середнє квадратичне відхилення (SD), середня похибка (SE), α – альфа Кронбаха; α -х – альфа Кронбаха, якщо твердження було видалене; r_{jx} – кореляція між твердженням і загальним результатом (показник кореляції між пунктом і загальним результатом); AVE – середнє витягнуте відхилення (прийнятне значення $AVE \geq 0,40$); CRC – коефіцієнт комбінованої надійності (прийнятне значення $CRC \geq 0,70$).

Альфа Кронбаха усієї анкети був 0,910, зокрема кожної з окремих шкал знаходився у діапазоні 0,744–0,878. Отримані результати перевищують мінімально допустиме значення ($\alpha > 0,7$). Коефіцієнт альфа кожної шкали був на допустимому рівні та суттєво не поліпшувався за умови виключення окремих запитань (ІМТК $\alpha = 0,847$, $0,780 < \alpha < 0,854$; ІМТА $\alpha = 0,844$, $0,784 < \alpha < 0,819$; ІМЕС $\alpha = 0,835$, $0,759 < \alpha < 0,842$; ЕМІД $\alpha = 0,856$, $0,794 < \alpha < 0,829$; ЕМІН $\alpha = 0,809$, $0,723 < \alpha < 0,795$; ЕМЕР $\alpha = 0,744$, $0,560 < \alpha < 0,857$; АМОТ $\alpha = 0,878$, $0,818 < \alpha < 0,860$).

Дослідницький факторний аналіз. Значення КМО та тест Бартлетта засвідчили, що дані можна використовувати для факторного аналізу (КМО = 0,949; $\chi^2 = 10482,9$, $df = 378$, $p < 0,001$).

За результатами дослідницького факторного аналізу (метод основних осей, промакс обертання) у структурі анкети виділено три фактори, власні значення яких перевищують Б та які сумарно пояснюють 60,053 % від загальної дисперсії (табл. 2.4).

Зокрема перший фактор пояснював 42,784 % від загальної дисперсії, другий – 9,743 %, третій – 7,527 %.

Факторні навантаження усіх елементів були суттєвим та перевищували 0,32.

Згідно отриманих результатів виокремлені фактори об'єднували шкали внутрішньої мотивації (перший фактор), зовнішньої мотивації (другий фактор), та амотивацію (третій фактор). Одне з питань (№ 14) було пов'язано з кількома факторами одночасно (з першим та другим).

Аналіз змісту цього питання виявив, що воно має дещо подібне значення до внутрішньої та зовнішньої мотивації, що підтвердило ідею відкинути ці елементів зі шкали. За результатами дослідницького факторного аналізу було запропоновано анкету, яка складалася з 27 запитань та трьох шкал.

Таблиця 2.4

Структура Шкали академічної мотивації
(за результатами дослідницького факторного аналізу)

	F1 (внутрішня мотивація)	F2 (зовнішня мотивація)	F3 (амотивація)
IMES 4	0,545		
IMES 11	0,894		
IMES 18	0,928		
IMES 25	0,733		
IMTA 6	0,686		
IMTA 13	0,729		
IMTA 20	0,877		
IMTA 27	0,698		
IMTK 2	0,392		
IMTK 9	0,689		
IMTK 16	0,764		
IMTK 23	0,481		
EMIN 7		-0,558	
EMIN 14	-0,474	-0,391	
EMIN 21		-0,605	
EMIN 28		-0,630	
EMER 1		-0,412	
EMER 8		-0,874	
EMER 15		-0,839	
EMER 22		-0,947	
EMID 3		0,577	
EMID 10		0,507	
EMID 17		0,651	
EMID 24		0,504	
AMOT 5			0,764
AMOT 12			0,814
AMOT 19			0,900
AMOT 26			0,899
Кількість елементів	12	11	4
α Кронбаха	0,933	0,750	0,865
AVE	0,516	0,443	0,716
CRC	0,924	0,529	0,909

Примітка. Середня вилучена дисперсія (AVE), коефіцієнт надійності (CRC)

Альфа Кронбаха кожної з отриманих структурних частин анкети відповідав необхідному рівню та був у діапазоні 0,750–0,933. Показники CRC та AVE також були адекватними для усіх змістових частин ($AVE \geq 0,40$, $CRC \geq 0,7$).

Підтверджуючий факторний аналіз. Оригінальну модель, яка складалася з 7 факторів порівнювали з альтернативними можливими моделями, а саме 5-факторною моделлю, що складалася з амотивації, об'єднаної у єдиний фактор шкал внутрішньої мотивації та 3 факторів, що відповідають шкалам зовнішньої мотивації [220]; 3-факторною моделлю, що складається з амотивації та 2 окремих факторів, які охоплюють шкали внутрішньої та зовнішньої мотивації; 2-факторної моделі, яка складається з 24 тверджень та охоплює шкали внутрішньої та зовнішньої мотивації; 1-факторною моделлю.

Для порівняння використано сукупність показників. Оригінальну семифакторну модель порівнювали з альтернативними з використанням сукупності показників. Результати підрахунків представлено у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

**Порівняння оригінальної семифакторної моделі з іншими
альтернативними моделями**

		7- факторна модель	5- факторна модель	3- факторна модель	2- факторна модель	1- факторна модель	Отримана у дослідженні модель
χ^2		1347,678	1528,440	2221,871	1883,309	4209,761	1776,21
df		329	340	347	250	350	318
χ^2 / df	≤ 5	4,09	4,49	6,40	7,53	12,03	5,58
p		0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
CFI	$\geq 0,9$	0,903	0,887	0,822	0,819	0,633	0,856
GFI	$\geq 0,9$	0,837	0,871	0,761	0,77	0,565	0,782
TLI	$\geq 0,9$	0,889	0,874	0,806	0,802	0,605	0,842
RMSEA (90 % CI)	$\leq 0,08$	0,074 (0,07; 0,079)	0,079 (0,075; 0,083)	0,098 (0,094; 0,102)	0,108 (0,103; 0,112)	0,140 (0,136; 0,144)	0,09 (0,086; 0,094)
SRMR	–	–	–	–	–	–	–

Деякі з проаналізованих моделей мали незадовільні показники χ^2 / df та RMSEA (трифакторна модель – $\chi^2 / df = 6,40$, RMSEA = 0,098; двофакторна модель – $\chi^2 / df = 7,53$, RMSEA = 0,108; однофакторна модель – $\chi^2 / df = 12,03$, RMSEA = 0,140) та були виключені з подальшого аналізу. Отримана нами за результатами дослідницького факторного аналізу модель також мала низьку прийнятність ($\chi^2 / df = 5,58$; CFI, GFI, TLI < 0,9; RMSEA > 0,08). За сукупністю проаналізованих індексів семифакторна модель показали найвищу відповідність ($\chi^2 / df = 4,09$, RMSEA = 0,074, CFI, TLI, GFI > 0,9).

Для дослідження стабільності інструмента, українську версію анкети учасники дослідження (n = 30) заповнювали двічі. Коефіцієнти тест-ретест були вищими ніж 0,7 для всіх субшкал, що свідчить про високу надійність анкети.

Дослідження симплексного візерунку (simplex pattern). Для того щоб проаналізувати симплексний візерунок, досліджували кореляції між шкалами AMS з використанням рекомендацій Vallerand et al [220, 221, 222].

Кореляційні зв'язки між шкалами показані у табл. 2.6.

Таблиця 2.6

Кореляційні зв'язки між шкалами анкети

Показники	AMOT	EMER	EMIN	EMID	ІМТК	ІМТА	ІМЕС
Амотивація (AMOT)	1						
Ідентифікована регуляція (EMER)	-0,20	1					
Інтегрована регуляція (EMIN)	-0,20	0,62	1				
Інтроєктована регуляція (EMID)	-0,47	0,69	0,61	1			
Внутрішня мотивація, пов'язана з досягненнями (ІМТК)	-0,50	0,44	0,55	0,73	1		
Внутрішня мотивація, пов'язана зі знаннями (ІМТА)	-0,30	0,42	0,63	0,61	0,76	1	
Внутрішня мотивація, пов'язана з отриманням емоційного досвіду (ІМЕС)	-0,29	0,41	0,56	0,63	0,77	0,80	1

Симплексний візерунок у Шкалі академічної мотивації не підтримується. При переміщенні по діагоналі, а потім уліво в кореляційній матриці, значення кореляції мали тенденцію до коливань, замість того, щоб слідувати тенденції до зменшення. Також кореляції між сусідніми субшкалами були у деяких випадках нижчими (замість вищими), ніж кореляції між субшкалами, які знаходяться далі один від одного в матриці. Наприклад, сусідні субшкали, EMER та EMIN, мали нижчі кореляції ($r = 0,62$) ніж розділені субшкали, EMER та EMID ($r = 0,69$); те саме стосується суміжних субшкали IMTK і IMTA ($r = 0,76$), субшкали IMTK та IMES ($r = 0,77$).

Високі за величиною кореляції спостерігали між факторами внутрішньої мотивації ($r = 0,76 - 0,80$) та середні за величиною між факторами зовнішньої мотивації ($r = 0,61 - 0,69$). Достатньо високі кореляції спостерігали між окремими шкалами зовнішньої мотивації та внутрішньої мотивації ($r = 0,61 - 0,73$ для шкал внутрішньої мотивації та ідентифікованої регуляції). Як і очікувалося амотивація корелювала негативно з іншими субшкалами.

Відтак, нами проведено успішне культурне адаптування та перевірку психометричних властивостей Шкали академічної мотивації. Український варіант Шкали академічної мотивації є валідною версією інструмента та володіє прийнятними психометричними властивостями та її можна використовувати для дослідження мотивації до навчання студентів закладів вищої освіти, зокрема майбутніх фахівців у галузі фізичної культури. Анкета складається з 28 запитань та семи шкал, які охоплюють внутрішню мотивацію, зовнішню мотивацію та амотивацію. Перевагами анкети є повна відповідність міжнародним стандартам культурного адаптування, сучасним підходам та теоріям до розуміння мотивації; невеликий обсяг анкети, що робить її зручною для використання у популяційних дослідженнях; можливість застосовувати анкету для крос-культурних досліджень;

обчислення кількісного показника мотивації як у вигляді сукупності показників, які характеризують різні види зовнішньої та внутрішньої мотивації, так і єдиного індексу.

Створення профілів академічної мотивації інструкторів. Згідно з теорією самодетермінації існує чотири типи зовнішньої мотивації: зовнішня, інтроєктована регуляція, ідентифікована регуляція, інтегрована регуляція. Дослідження мотивації можливе з використанням двох підходів – підхід, орієнтований на змінні варіанти (a variable-centered approach), а також особистісно-орієнтований підхід (person-centered approach). A variable-centered approach важливий для розуміння того, як мотивація впливає на академічні досягнення, а також допомагає виявити напрям такого впливу. Особистісно-орієнтований підхід (person-centered approach) дозволяє проаналізувати як окремі студенти відрізняються за своєю мотивацією і як це пов'язано з їхніми іншими характеристиками. Саме цей підхід дозволяє краще охарактеризувати мотиваційну орієнтацію окремих студентів. Теорія самодетермінації стверджує, що кожна людина має комбінації внутрішньої та контрольованої мотивації для кожної діяльності, причому можливі варіанти коли одна з них є домінантною, або обидві однаково домінують. Відповідно застосування person-centered approach у рамках теорії самодетермінації дозволяє виокремити серед студентів окремі підгрупи (мотиваційні профілі). Особистісно-орієнтований підхід діє за умови, що в популяції можуть існувати численні неспостережувані підгрупи і зв'язки між ознаками можуть відрізнятися у цих підгрупах. Таким чином метою такого підходу є визначення таких підгруп на основі різних конфігурацій оцінок цих ознак. Важливо, що це підвищує ймовірність того, що ознака може бути виражена по-різному та по-різному пов'язана з іншими змінними, залежно від сили інших ознак у профілі. Відповідно до цієї концепції ми розглядаємо індивіда як єдине ціле, а окремі ознаки/інтерактивні елементи функціонують разом та утворюють динамічні моделі.

Анкета «Поведінкове регулювання в спорті» (The Behavioral Regulation in Sport Questionnaire, BRSQ) використано для оцінювання мотивацію до занять фізичною культурою і спортом.

Респондентам пропонували проаналізувати, що саме впливає на їх рішення займатися фізичною культурою / спортом. Анкета складається з 36 запитань, відповіді на запитання дають з використанням 7-бальної шкали Лайкерта (1 – абсолютно не погоджуюся, 4 – можна погодитися лише частково, 7 – абсолютно погоджуюся). За допомогою анкети було проаналізовано наступні параметри:

- *амотивація* – відсутність мотивації, тобто людина не відчуває потреби займатися фізичною активністю;
- *зовнішня мотивація* – заняття фізичною культурою / спортом є результатом зовнішнього стимулу. Згідно з теорією існує чотири типи регуляції зовнішньої мотивації:
 - *зовнішня регуляція* – найменш автономна зовнішня мотивація; поведінка людини зумовлена зовнішньою винагородою чи загрозою;
 - *інтроєктована регуляція* – зовнішні впливи частково знаходять відгук внутрішнього «Я» для того, щоб продемонструвати свої можливості / уникнути невдачі; діяльність людини є результатом поведінки, але насправді індивід не ототожнює себе з цією діяльністю, не сприймає важливості такої діяльності;
 - *ідентифікована регуляція* – діяльність усвідомлюють як особисто значущу; індивід приймає реальну цінність поведінки, цінує винагороду, яку така поведінка дає;
 - *інтегрована регуляція* – індивід сприймає зовнішній вплив як повністю відповідний її внутрішнім бажанням / прагненням, проте, на відміну від внутрішньої мотивації, таку діяльність здійснюють не для самої діяльності, а для отримання певних результатів. Такими перевагами можуть бути ліпша діяльність, зростання рівня благополуччя,

інтегрування індивіда до певної соціальної групи тощо. Таким чином, діяльність людини у цьому разі мотивує винагорода.

Внутрішня мотивація передбачає виконання / участь у певній діяльності заради самої діяльності, без будь-яких зовнішніх нагород, оскільки це приносить щастя.

Додатково у шкалі виділено три окремих різновиди внутрішньої мотивації:

1) *внутрішня мотивація, пов'язана зі знаннями* – респондент виконує цю діяльність заради задоволення, яке відчуває, зокрема коли отримує нові знання / вміння;

2) *внутрішня мотивація, пов'язана з досягненнями* – респондент взаємодіє з середовищем та займається певною діяльністю, щоб відчувати себе компетентним;

3) *внутрішня мотивація, пов'язана з отриманням емоційного досвіду* – респондент займається цією діяльністю для того щоб стимулювати певні переживання (веселощі, хвилювання).

Результати, отримані за допомогою шкали, тлумачили таким чином:

1,0–2,5 бала – низький рівень мотивації / амотивації ;

2,51–3,5 бала– нижче середнього рівень мотивації / амотивації;

3,51–4,5 бала – середній рівень мотивації / амотивації;

4,51–5,5 бала – вище середнього рівень мотивації / амотивації;

5,51 – 7,0 бала – високий рівень мотивації / амотивації.

Копінг стратегії. Для з'ясування способів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності провели визначення копінг-стратегій. Копінг стратегії вивчали за допомогою опитувальника запропонованого Р.Лазарусом та С. Фолкманом у 1988 році, адаптованого Т. Л. Крюковою, Е. В. Куфтяк, М. С. Замишляєвою у 2004 році. Він вважається першою стандартною методикою в галузі вимірювання копінгу.

Опис субшкал:

- Конфронтаційний копінг. Передбачає певний ступінь ворожості/агресії та готовності до ризику, агресивні зусилля для зміни ситуації.
- Дистанціювання. Свідчить про когнітивні зусилля для відокремлення від ситуації щоб зменшити її значущість.
- Самоконтроль. Характеризує зусилля для регулювання власних почуттів та дій.
- Пошук соціальної підтримки. Окреслює зусилля у пошуку дієвої інформаційної, фізичної та емоційної підтримки.
- Ухвалення відповідальності. Засвідчує про визнання своєї ролі у проблемі та намір її вирішення.
- Втеча-уникнення. Означає мислене прагнення та поведінкові зусилля, спрямовані на втечу або уникнення проблеми.
- Планування розв'язання проблеми. Свідчить про довільні проблемно-сфокусовані зусилля для зміни ситуації, що включають аналітичний підхід до проблеми.
- Позитивна переоцінка. Говорить про зусилля для створення позитивного значення.

Рівень напруженості копінгу визначали за сумарним балом:

0-6 - низький рівень напруженості, говорить про адаптивний варіант копінгу;

7-12 – середній, адаптаційний потенціал особи у наближеному до дезадаптації стані;

13-18 – висока напруженість копінгу, що свідчить про виражену дезадаптацію.

Методи математичної статистики. Аналіз отриманих у процесі дослідження експериментальних даних виконувався за допомогою відповідних загальноприйнятих методів математичної статистики.

Перед застосуванням параметричних методів перевірки статистичних гіпотез (t-тест для залежних та незалежних вибірок) розраховували W-

критерій Шапіро – Уїлка (Shapiro-Wilk) для визначення відповідності вибірки закону нормального розподілу. Результати аналізу показали відсутність нормального розподілу у більшості випадків.

Застосували *описову статистику* для аналізу емпіричних показників. Визначали середнє арифметичне значення (M), його похибку (SE), стандартне квадратичне відхилення (SD). Відмінності між результатами опитування та психодіагностики аналізували за допомогою χ^2 -критерію Крускала – Воліса (Kruskal-Wallis). Достовірними вважали відмінності при $p < 0,05$. Для порівняння масивів даних за умови нормального розподілу використовували t-критерій Стьюдента ($p < 0.05$).

Проводили *кореляційний аналіз* величин значущості окремих компетентностей, зокрема фізичної підготовленості зі складниками мотивації до занять фізичною культурою і спортом.

Для валідизації Шкали академічної мотивації (Academic Motivation Scale, AMS) провели *факторний аналіз* окремих компетентностей для інструкторів фізичної підготовки органів внутрішніх справ. Відповідність сукупності даних для дослідницького факторного аналізу перевіряли за допомогою критерію Кайзера–Мейєра–Олкіна (КМО) та тесту сферичності Бартлетта. Для виділення факторів застосовували метод основних осей та промакс обертання. Для встановлення кількості факторів використовували критерії Кайзера та кам'янистого насипу.

Для визначення окремих профілів учасників використовували *латентний профільний аналіз* (LPA)

Латентний профільний аналіз був виконаний для отримання оптимальної кількості профілів **мотивації** за допомогою програмного забезпечення R. Цей тип аналізу дозволяє за відповідями на певну сукупність запитань знайти розподіл респондентів за деякою прихованою (латентною) ознакою. LPA має на меті ідентифікувати типи або групи людей, які мають різні конфігураційні профілі особистих атрибутів. У сфері поведінки ці

особистісні атрибути є психологічними конструктами, відповідно LPA можна охарактеризувати як ідентифікацію профілів на основі конструкцій. У порівнянні з традиційними, нелатентними методами кластеризації (наприклад, кластеризація k-середніх, ієрархічна кластеризація), LPA розглядає приналежність до профіля як неспостережувану категоріальну змінну, де її значення вказує, до якого профілю належить особа з певним ступенем ймовірності. У даній роботі для LPA було взято показники внутрішньої та зовнішньої мотивації, а також амотивацію. Для виявлення необхідності у LPA застосовували кореляційний та регресійний аналіз. Дані було проаналізовано методом звичайної регресії найменших квадратів (ordinary least squares (OLS) regression). Початково було перевірено лінійність, нормальність даних та незалежність від похибок (linearity, normality, and independence of errors). Усі коефіцієнти асиметрії були між -2 та 2, що свідчить про нормальний розподіл даних. Показник Дурбіна–Ватсона був в межах прийнятного діапазону від 1,5 до 2,50, що підтверджує припущення незалежності від похибки. При виконанні LPA можливі різні моделі в залежності від форми, об'єму та орієнтації. Байєсівський інформаційний критерій (information criterion, BIC), інтегрований критерій (Completed Likelihood, ICL) були обчислені для пошуку найкращого рішення при створенні профілів. Для ізольованих профілів проводили порівняння за показниками підшкал AMS, SF-36, STAI, що охоплюють різні параметри мотивації, якості життя, пов'язаної зі здоров'ям, параметри психічного здоров'я. Усі дані кожного окремого профіля перевіряли на нормальність (Shapiro–Wilk test). Для виявлення можливої різниці між профілями використовували t-test. Достовірними вважали відмінності при $p < 0,05$.

Для статистичного аналізу використовували програму IBM SPSS Statistics V. 23 (SPSS Inc., Chicago, Illinois, USA) and AMOS V. 23.0.0 (Amos Development Corporation, Crawfordville, Florida, USA) а також R software.

Кластерний аналіз, проведений на основі показників мотивації до занять фізичною культурою і спортом, дозволив згрупувати інструкторів з фізичної підготовки таким чином, щоб представники кожної групи мали подібні характеристики, які суттєво відрізнялися від характеристик інших груп.

У дослідженні використано алгоритм К-середніх – один із найпоширеніших методів кластеризації, що дозволяє розподілити набір даних на k кластерів. Основна мета цього алгоритму полягає в мінімізації суми квадратів відстаней між точками всередині кожного кластеру та його центроїдом. Процес кластеризації відбувається у кілька етапів:

1. Визначення початкових центроїдів – випадкове обрання k точок як стартових центрів кластерів.
2. Призначення точок до кластерів – кожен об'єкт даних відноситься до найближчого центроїду, формуючи початкові групи.
3. Оновлення центроїдів – перерахунок центроїдів як середнього значення всіх точок у кожному кластері.
4. Ітерація процесу – повторення кроків 2 і 3 до досягнення стабільності центроїдів або зведення змін до мінімуму.

Для візуалізації кластеризації побудовано двовимірні ординаційні діаграми із застосуванням методу головних компонент (РСА).

Усі обчислення виконано в середовищі R.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводили у декілька етапів.

На *першому етапі* (жовтень 2020 р. - травень 2021 р.) провели теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, спеціальної літератури, даних мережі інтернет; вивчено теоретичні та методичні аспекти щодо професійної підготовки військовослужбовців як

фахівців з фізичної підготовки. На цьому етапі розроблено схему дослідження.

На другому етапі (червень 2021 р. – травень 2022 р.) встановлено інформативні показники готовності інструкторів фізичної підготовки органів внутрішніх справ, що сприяють якісному виконанню їхньої професійної діяльності: визначено показники когнітивної сфери, організаційно-управлінські вміння та якості, особистісні якості цієї групи респондентів. Для цього провели опитування (анкетування) інструкторів фізичної підготовки органів внутрішніх справ. Застосували анкету, розроблену нами (додаток В1). Порівняли відповіді двох вибірок: інструкторів (n=31) та військовослужбовців (n=137).

Збір даних проведено у 2021 р., опитування проводили з використанням он-лайн форми анкети. Учасники були проінформовані про мету і завдання опитування, повідомленні про те, що воно анонімне та проводиться на добровільних засадах, вони могли відмовитися від участі на будь-якому етапі дослідження. Усі респонденти надали інформовану згоду на участь у дослідженні.

Для вирішення питання адаптування і валідизації окремих методів дослідження, до опитування були залучені студенти Львівського державного університету фізичної культури, Тернопільського національного педагогічного університету імені В. Гнатюка, Тренувального центру імені Василя Вишиваного (Національної гвардії України).

Провели адаптацію Шкали академічної мотивації - Academic Motivation Scale, AMS). Для адаптації інструменту використано англійську версію анкети, що складалася з 28 тверджень. Було виконано усі необхідні процедури для культурної адаптації анкети. Під час першої фази процедури перекладу, шкалу переклали з англійської мови на українську, під час другої фази – отриману версію повторно перекладали на англійську мову (процедура зворотного перекладу). До цього етапу роботи було залучено двох

незалежних перекладачів, зокрема фахівець залучений до зворотного перекладу не був знайомий з англійською версією анкети. Під час другого етапу роботи усі неточності та спірні питання, що виникла під час перекладу було обговорено з координатором дослідження та перекладачами. Також порівнювали оригінальну версію анкети і варіант, отриманий після процедури зворотного перекладу – твердження аналізували на культурну та концептуальну відповідність. До цього етапу роботи було залучено двох фахівців, які володіли англійською мовою.

Щоб з'ясувати чи анкета є легкою та зрозумілою для сприйняття, було проведено попереднє тестування у формі індивідуальних бесід. Учасники ($n = 10$) мали змогу відзначити усі труднощі у розумінні анкети, інтерпретувати кожне питання тощо.

Після перекладу анкети, проводили її валідацію, що є наступним етапом культурного адаптування інструмента після його перекладу. Валідацію інструмента проводили у кілька кроків, зокрема з використанням дослідницького та підтверджуючого факторного аналізів (exploratory and confirmatory factor analysis). Для факторного аналізу вибірку рандомно поділили на дві частини, одна частина даних була використана для дослідницького аналізу, інша – для експериментальної перевірки отриманої моделі (підтверджуючий аналіз). Для того щоб дослідити стабільність анкети було застосовано процедуру тест-ретест. Щоб визначити період часу між першим та наступним тестуванням необхідно врахувати дві умови. По-перше, проміжок часу повинен бути достатньо тривалим, щоб респонденти забули свої відповіді, але й також, цей інтервал часу повинен бути таким, щоб уникнути змін у суб'єктивних оцінках респондентів, що виникнуть у процесі навчання. Участь у цьому етапі дослідження взяло 30 осіб.

На третьому етапі (червень 2022 р. – жовтень 2023 р.) визначили ступінь готовності інструкторів фізичної підготовки органів внутрішніх справ до якісного виконання ними професійної діяльності: дослідили фізичну

підготовленість, мотивованість, соціально-психологічні характеристики (задоволеності життям, тривожність, контроль емоцій, копінг-стратегії) цієї групи. Для цього провели тестування фізичної підготовленості та опитування (додаток В2) (для з'ясування рівня психоемоційних показників) інструкторів фізичної підготовки (n=282).

Характеристики вибірки представлені в табл.2.7.

Таблиця 2.7

Характеристики вибірки респондентів

	M	SE	Lower	Upper	Median	SD	Min	Max	Shapiro-Wilk	
									W	p
Стаж занять спортом	3,65	0,304	3,05	4,24	2,00	4,90	0,000	35,00	0,755	<,001
Тривалість військової служби	3,81	0,196	3,43	4,20	3,50	3,27	0,100	27,00	0,614	<,001

Залежно від того, чи займаються спортом респонденти, їхні дані розділили на дві групи: група «А» – респонденти, які займалися в минулому спортом і продовжують тренуватися в обраному виді спорту (n=171), група «Б» – ті які могли займатися спортом у минулому, але покинули тренування і в даний час не тренуються (n=111).

Провели латентний профільний аналіз показників залежно від показників академічної мотивації інструкторів. На основі теорії самовизначення проведено латентний профільний аналіз по навчальній мотивації як спеціаліста з фізичної культури.

З урахуванням латентного профільного аналізу та на підставі отриманих результатів попередніх етапів обґрунтували організаційно-управлінські засади диференційованих програм формування готовності інструкторів з фізичної підготовки органів внутрішніх справ.

Для перевірки ефективності засад диференційованих програм формування готовності інструкторів з фізичної підготовки органів внутрішніх справ провели *опитування експертів* (додаток В4). Для участі в

опитуванні було залучено 15 осіб. Учасникам запропоновано було заповнити бланк інформованої згоди на участь у експертному опитуванні (додаток В3). Відбір експертів здійснювався за такими критеріями: наявність наукового ступеня (кандидат наук / PhD, доктор наук) та/або вченого звання (доцент, професор); офіцерське військове звання; наукові публікації у відповідній галузі; практичний досвід роботи у військових підрозділах та структурах сектору безпеки й оборони України з фізичної підготовки протягом не менше 7 років. Причинами відсторонення від участі були конфлікт інтересів з організаторами або відмова від участі в опитуванні.

Середній вік експертів становив $43,80 \pm 14,34$ років, а середній стаж роботи – $21,92 \pm 16,65$ років. Серед них: 1 доктор наук, 3 професори, 14 кандидатів наук / докторів філософії, 10 доцентів, 1 полковник, 9 підполковників.

Четвертий етап (листопад 2023 р. – жовтень 2024 р.) – проведено аналіз та узагальнення отриманих даних, впроваджено результати досліджень у практику, оформлено дисертаційну роботу.

РОЗДІЛ 3

СКЛАДНИКИ ПРОФЕСІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ ІНСТРУКТОРІВ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ОРГАНІВ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Професійна готовність інструкторів з фізичної підготовки органів внутрішніх справ є багатокомпонентною структурою, що включає фізичні, когнітивні, організаційно-управлінські та особистісні якості. Визначення ключових складників цієї готовності дозволяє розробити ефективні програми підготовки, спрямовані на вдосконалення професійної компетентності та відповідність сучасним викликам служби. Встановленню показників професійної готовності інструкторів фізичної підготовки органів внутрішніх справ та визначенню відмінностей у сприйнятті професійних вимог, необхідних компетенцій та рівня підготовленості військовослужбовцями і інструкторами фізичної підготовки присвячено цей розділ.

3.1. Фізична підготовленість у професійній діяльності інструкторів з фізичної підготовки органів внутрішніх справ

Опитування інструкторів з фізичної підготовки показало, що найбільш важливими фізичними якостями для них є час простої реакції на зоровий подразник ($4,59 \pm 0,74$ бала), здатність до утримання статичної рівноваги ($4,52 \pm 0,63$ бала) і координованість рухів ($4,48 \pm 0,63$ бала). Натомість, військовослужбовці найвищу оцінку поставили такій якості як координованість рухів ($4,34 \pm 0,75$ бала), на другому місці згідно цього рейтингу були силова витривалість ($4,29 \pm 0,75$ бала), швидкість ($4,28 \pm 0,84$ бала) і швидкісна сила ($4,28 \pm 0,77$ бала) (табл. 3.1).

Порівняння відповідей двох груп респондентів виявило статистично достовірні відмінності за окремими параметрами. Достовірно відрізнялися відповіді опитаних, що стосувалися важливості часу простої реакції на зоровий подразник – показник для інструкторів з фізичної підготовки був $4,59$ бала, тоді як військовослужбовців – $4,15$ бала ($p < 0,05$).

Таблиця 3.1

Важливість фізичних якостей інструкторів для професійної готовності

Якості	Група респондентів	Статистичні показники			χ^2	p
		M	SE	SD		
Аеробна витривалість	інструктори	4,14	0,14	0,74	1,389	0,239
	військовослужбовці	3,92	0,07	0,85		
Силова витривалість	інструктори	4,41	0,16	0,87	1,475	0,224
	військовослужбовці	4,29	0,06	0,75		
Швидкісна витривалість	інструктори	4,17	0,16	0,85	> 0,001	0,981
	військовослужбовці	4,14	0,07	0,94		
Швидкість	інструктори	4,28	0,15	0,80	0,024	0,877
	військовослужбовці	4,28	0,07	0,84		
Час простої реакції на слуховий подразник	інструктори	4,34	0,16	0,86	1,869	0,172
	військовослужбовці	4,12	0,07	0,90		
Час простої реакції на зоровий подразник	інструктори	4,59	0,12	0,63	5,385	0,020
	військовослужбовці	4,15	0,08	0,95		
Час складної реакції	інструктори	4,31	0,14	0,76	2,782	0,095
	військовослужбовці	3,99	0,07	0,91		
Час реакції з вибором	інструктори	4,45	0,13	0,69	4,302	0,038
	військовослужбовці	4,08	0,07	0,89		
Швидкість одиночного руху	інструктори	4,28	0,14	0,75	0,304	0,581
	військовослужбовці	4,18	0,07	0,82		
Частота рухів	інструктори	4,38	0,14	0,77	3,050	0,081
	військовослужбовці	4,13	0,06	0,79		
Максимальна сила	інструктори	4,24	0,13	0,74	0,001	0,974
	військовослужбовці	4,25	0,06	0,73		
Швидкісна сила	інструктори	4,31	0,13	0,71	0,002	0,965
	військовослужбовці	4,28	0,06	0,77		
Координованість рухів (спритність)	інструктори	4,48	0,12	0,63	0,707	0,401
	військовослужбовці	4,34	0,06	0,75		
Здатність до диференціації рухів у просторі	інструктори	4,34	0,12	0,67	0,424	0,515
	військовослужбовці	4,22	0,06	0,79		
Здатність до диференціації зусиль	інструктори	4,28	0,11	0,59	0,754	0,385
	військовослужбовці	4,11	0,06	0,80		
Здатність до диференціації часових проміжків	інструктори	4,07	0,16	0,88	> 0,001	0,984
	військовослужбовці	4,08	0,06	0,80		
Здатність утримання статичної рівноваги	інструктори	4,52	0,12	0,63	4,073	0,044
	військовослужбовці	4,15	0,07	0,87		
Здатність утримання динамічної рівноваги	інструктори	4,34	0,14	0,77	2,188	0,139
	військовослужбовці	4,11	0,07	0,83		
Відчуття ритму	інструктори	4,45	0,14	0,74	2,117	0,146
	військовослужбовці	4,20	0,07	0,84		
Гнучкість	інструктори	4,00	0,18	1,00	0,136	0,712
	військовослужбовці	3,92	0,08	1,03		

Другою за значимістю, на думку інструкторів з фізичної підготовки була здатність до утримання статистичної рівноваги ($4,52 \pm 0,63$ бала), проте військовослужбовці оцінили достовірно нижче ($p < 0,05$) важливість цієї якості ($4,15 \pm 0,87$ бала).

Подібні закономірності спостерігали і у випадку часу реакції за вибором – інструктори з фізичної підготовки оцінили важливість цієї фізичної якості як дуже високу ($4,45 \pm 0,69$ бала), натомість військовослужбовці дали нижчу оцінку ($4,08 \pm 0,89$ бала, $p < 0,05$).

Оцінки двох груп респондентів не відрізнялися ($p > 0,05$) щодо таких якостей як швидкісна витривалість (показник для обох груп респондентів – 4,1 бала), максимальна сила і силова витривалість (показник для обох груп опитаних – 4,2 бала), здатність диференціації часових проміжків (показник для обох груп респондентів – 4 бала), швидкісна сила (показник для опитаних – 4,3 бала), здатність диференціації рухів у просторі (4,3 бала для інструкторів та 4,2 бала – військовослужбовців).

Варто також зазначити, що важливим є не лише відсутність відмінностей у відповідях цих груп респондентів, але й високі значення цих показників. Відповіді опитаних військовослужбовців не відрізнялися щодо важливості аеробної витривалості – середній показник для групи інструкторів був 4 бала, тоді як військовослужбовців – 3,9 бала.

Група інструкторів вище середнього оцінила такі якості як час складної рухової реакції, швидкісну силу, здатність до диференціації зусиль, здатність до диференціації рухів у просторі, здатність динамічної рівноваги і швидкість одиночного руху. Для військовослужбовців характерні подібні показники щодо оцінювання вище згаданих параметрів, різниця між двома групами опитаних є недостовірною ($p > 0,05$).

Відносно нижче у порівнянні з іншими якостями респонденти оцінили такі якості як аеробна витривалість (3,9–4,1 бала), час складної рухової реакції (4 бала) та гнучкість (3,9–4 бала).

Узагальнення даних дозволяє констатувати, що усі фізичні якості є важливими у професійній діяльності військовослужбовців, оскільки їх оцінки не були меншими від 3,92 бали за 5-бальною шалою (рис.3.1). Тому важливо програми фізичної підготовки спрямовувати на гармонійний фізичний розвиток інструкторів.

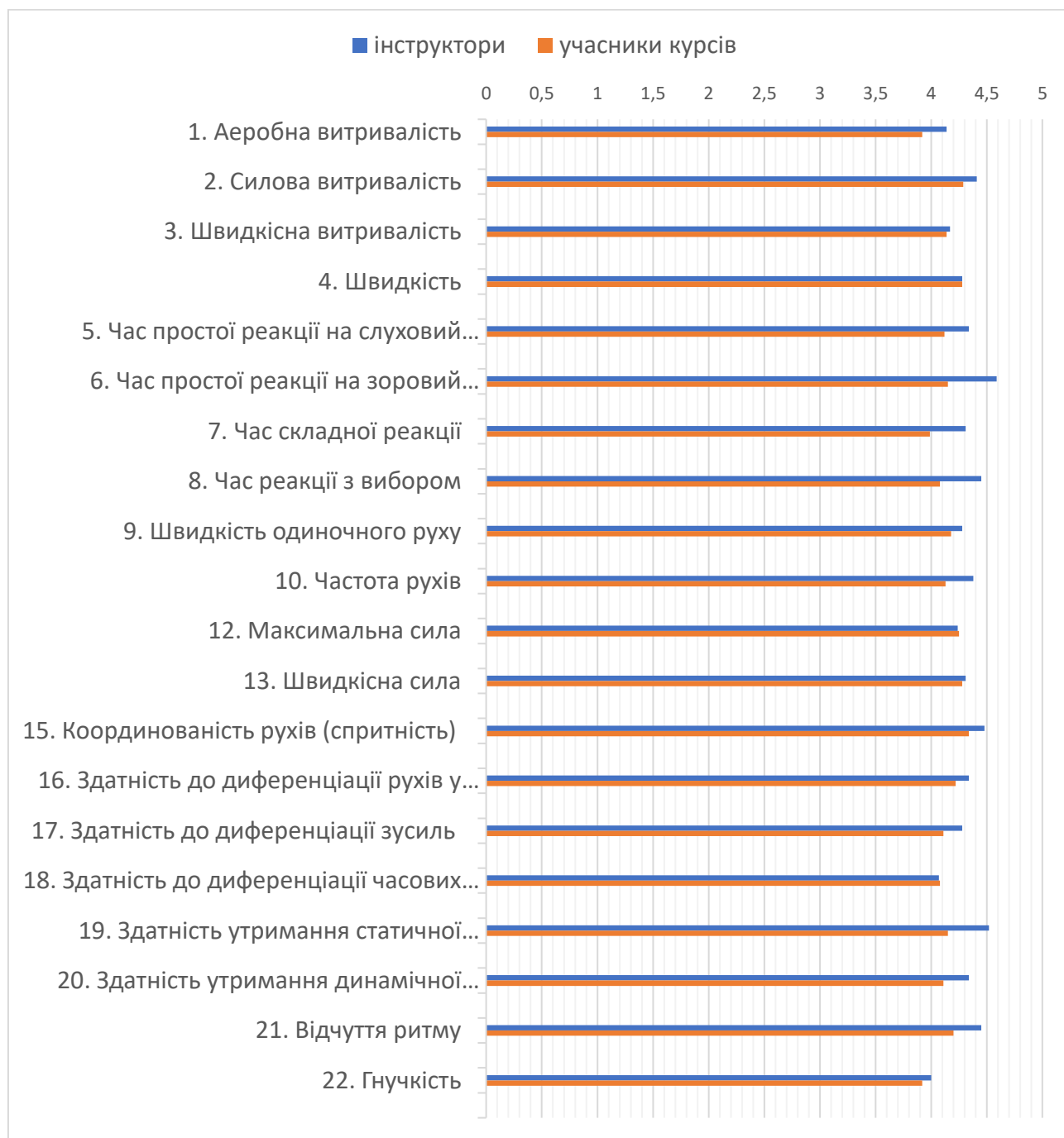


Рис. 3.1. Значущість фізичних якостей

Разом із тим значення часу простої реакції та здатність утримувати баланс – нехтуються військовослужбовцями, позаяк ми спостерігали достовірну (при $p < 0,05$) різницю між їхніми думками та думками інструкторів фізичної підготовки. Військовослужбовці поставили найвищу оцінку такій якості, як координованість рухів ($4,34 \pm 0,75$ бала), на другому місці згідно цього рейтингу були силова витривалість ($4,29 \pm 0,75$ бала), швидкість ($4,28 \pm 0,84$ бала) і швидкісна сила ($4,28 \pm 0,77$ бала).

Тоді як найважливішими фізичними якостями для співробітників органів внутрішніх справ, на думку інструкторів, є час простої реакції на зоровий подразник ($4,59 \pm 0,74$ бала), здатність до утримання статичної рівноваги ($4,52 \pm 0,63$ бала) і координованість рухів ($4,48 \pm 0,63$ бала). Проте координованість рухів одноставно вважається обома групами респондентів професійно важливою фізичною якістю ($4,48$ та $4,34$ балів). Це свідчить про важливість її удосконалення під час навчання чи підвищення кваліфікації інструкторів фізичної підготовки.

Узагальнення відповідей респондентів демонструє, що проаналізовані фізичні якості на їх думку мають важливе значення у структурі фізичної підготовки правоохоронців і є найбільш затребуваними. Інструктори високо оцінили важливість усіх зазначених показників, за більшістю параметрів отриманий результат був «вище середнього». Нами підтверджено думки фахівців [31, 87] щодо важливості координаційних здібностей та спритності співробітників органів внутрішніх справ у професійній діяльності. Однак на думку низки інших авторів [87, 157, 171, 172, 179, 189] важливе значення мають ще загальна витривалість та статична витривалість м'язів тулуба.

Загальна фізична підготовка формує та розвиває у співробітників органів внутрішніх справ, окрім фізичних якостей (витривалості, сили, спритності), такі професійно важливі якості, як рішучість, впевненість у власних силах та психічну стійкість. Доведеною є важливість для професійної діяльності правоохоронців наступних якостей: здатності до швидкої

самоорганізації та організації інших, високий розвиток витривалості, швидкість реакцій, висока волюва саморегуляція, висока психічна та емоційна стійкість, здатність зосереджуватися на об'єкті необхідну кількість часу [60].

Практичний досвід та результати наукових досліджень свідчать, що фізична підготовка є важливим засобом забезпечення високого рівня боєздатності оперативного складу [31, 66, 92]. Вона є невід'ємною частиною службової підготовки, сприяє підвищенню працездатності та швидшому відновленню рівня боєготовності в екстремальних умовах [51, 192].

За результатами проведеного нами опитування двох груп респондентів (інструкторів з фізичної підготовки та військовослужбовців) можна стверджувати про важливість гармонійної фізичної підготовленості співробітників органів внутрішніх справ. Водночас найбільш важливими для професійної діяльності, на думку опитаних, є координованість рухів (4,48 та 4,34 балів, розбіжності оцінок двох контингентів респондентів недостовірні $p > 0,05$), а також час простої реакції на зоровий подразник ($4,59 \pm 0,74$ балів) та здатність до утримання рівноваги ($4,52 \pm 0,63$ бала); проте відповіді двох груп респондентів за цими показниками достовірно відрізнялися ($p < 0,05$).

3.2. Показники когнітивної сфери у професійно-прикладній підготовці інструкторів фізичної підготовки органів внутрішніх справ

За результатами проведеного опитування, нами здійснено порівняльну оцінку думок інструкторів з фізичної підготовки та військовослужбовців щодо важливості когнітивних показників у професійній діяльності оперативного складу органів внутрішніх справ. Оцінювання важливості когнітивних якостей правоохоронців дає підстави стверджувати, що показники пам'яті, уваги, мислення та уяви є важливими для професійної діяльності. У цьому думки зійшлись обидвох груп респондентів. Лише в окремих

показниках була відмінність в оцінювання пріоритетності, що можна побачити у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Значущість показників когнітивної сфери для професійної готовності інструкторів фізичної підготовки

№п/п	Показники	Категорія	N	M	SE	SD	Kruskal-Wallis	
							χ^2	p
1.	Короткочасна пам'ять	Інструктори	29	4,10	0,21	1,14	3,566	0,059
		Військовослужбовці	155	3,68	0,10	1,20		
2	Довготривала пам'ять	Інструктори	29	4,66	0,11	0,61	5,425	0,020
		Військовослужбовці	155	4,28	0,07	0,83		
3	Зосередженість уваги	Інструктори	29	4,62	0,13	0,73	4,0265	0,045
		Військовослужбовці	155	4,32	0,07	0,84		
4	Стійкість уваги	Інструктори	29	4,59	0,13	0,68	2,549	0,110
		Військовослужбовці	155	4,32	0,07	0,85		
5	Об'єм уваги	Інструктори	29	4,48	0,12	0,63	1,902	0,168
		Військовослужбовці	155	4,23	0,07	0,84		
6	Розподіл уваги	Інструктори	29	4,34	0,11	0,61	1,114	0,291
		Військовослужбовці	155	4,10	0,07	0,91		
7	Переключення уваги	Інструктори	29	4,59	0,14	0,73	10,926	< ,001
		Військовослужбовці	155	4,01	0,07	0,93		
8	Уява	Інструктори	29	4,17	0,20	1,07	0,480	0,488
		Військовослужбовці	155	4,10	0,07	0,93		
9	Логічне мислення	Інструктори	29	4,69	0,11	0,60	4,549	0,033
		Військовослужбовці	155	4,34	0,07	0,87		

Опитування показало, що найважливішими когнітивними якостями на думку інструкторів є логічне мислення ($4,69 \pm 0,11$ бала), довготривала пам'ять ($4,66 \pm 0,11$), зосередженість уваги ($4,62 \pm 0,13$), та стійкість і переключення уваги, яку оцінили у $4,59 \pm 0,13$ бала. Найвищу вагу військовослужбовці надали логічному мисленню ($4,34 \pm 0,07$ бала), що співпало з оцінками інструкторів, хоча оцінку інструктори поставили 4,7 бала ($p < 0,05$). Далі військовослужбовці виділили стійкість ($4,32 \pm 0,07$) і

зосередженість уваги ($4,32 \pm 0,07$ бала). Відносно найнижче серед інших показників військовослужбовці оцінили короткочасну пам'ять у 3,7 бала, так як і інструктори (див. табл. 3.2).

Статистично достовірні ($p < 0,05$) відмінності у відповідях респондентів було виявлено у показниках довготривалої пам'яті (4,3 проти 4,1 бала), зосередженості уваги (4,6 проти 4,1 бала), переключення уваги (4,6 проти 4 балів) та у логічному мисленні (4,7 проти 4,3 бала). Хоча варто наголосити, що оцінка «4» свідчить про важливість даного показника у структурі професійної підготовки співробітників органів внутрішніх справ. Майже рівноцінними були відповіді респондентів щодо важливості об'єму уваги, уяви, розподілу уваги ($p > 0,05$).

Такі когнітивні показники пізнавальної сфери, як об'єм і розподіл уваги займають досить високе місце у рейтингу важливості даних показників для оперативного складу органів внутрішніх справ, їх експерти оцінили у 4,5 та 4,3 бали (інструктори) та 4,2 і 4,1 бали (військовослужбовці).

На думку опитаних показники пам'яті, уваги, мислення та уяви є важливими для їх професійної діяльності, цей результат відповідає раніше отриманим даним. У наукових працях зазначено, що виконання бойових завдань часто супроводжується значними психоемоційними та фізичними навантаженнями та безпосередньо загрожує життю та здоров'ю військових [49, 106, 109], тому вкрай важливим є концентрація зусиль та показники уваги. Фахівцями [51, 91, 199] виявлено, що під час виконання бойових завдань найбільш напруженими є короткочасна зорова та слухова пам'ять, увага, фізична працездатність, проста сенсомоторна реакція, реакція розпізнавання, складна реакція вибору.

Результати наукового пошуку підтверджують зацікавленість правоохоронців у підвищенні когнітивних показників психофізичної готовності. Отримані нами дані підтверджені результатами інших фахівців [31, 77] щодо важливості когнітивної сфери для співробітників органів

внутрішніх справ. На практиці навчальний процес у вищих військових закладах освіти має яскраво виражену тренувальну спрямованість, вирішує завдання поліпшення лише рухового потенціалу правоохоронців. Натомість професійна працездатність залежить від показників фізичної, афективної і когнітивної сфери. Так, за результатами кореляційного аналізу іншими фахівцями [31] виявлено залежність рівня професійної підготовленості військовослужбовців-операторів від фізичного стану ($r = 0,58$), психоемоційного стану ($r = 0,51$), простої сенсомоторної реакції ($r = 0,44$), короткочасної (оперативної) пам'яті ($r = 0,40$), концентрації та переключення уваги ($r = 0,46$). Водночас високий рівень стійкості психофізіологічних функцій виявлено [74] лише у 9 % курсантів, із добрим та із задовільним рівнем фізичної підготовленості – 4 %; 24 % курсантів мають високий рівень стійкості когнітивних показників, 6 % із добрим і 4 % із задовільним рівнем фізичної підготовленості мають середній рівень стійкості психофізіологічних функцій. Загалом низький рівень стійкості психофізіологічних функцій мають 25 % курсантів. Відповідно для якісної підготовки співробітників органів внутрішніх справ актуальною є потреба не тільки поліпшення/підтримання показників функціонального та фізичного станів, але й розвитку когнітивних якостей, що в комплексі забезпечить дотримання високого рівня професійної працездатності в умовах бойової обстановки, уміле керування військовими колективами.

Узагальнення отриманих даних довело, що усі когнітивні показники є важливими у професійній діяльності інструктора фізичної підготовки (рис.3.2). Про це свідчать середні значення, що не були нижчими від 3,68 балів за 5-бальною шкалою.

Найважливішими когнітивними якостями на думку інструкторів є логічне мислення ($4,69 \pm 0,11$ бала), довготривала пам'ять ($4,66 \pm 0,11$ бала), зосередженість уваги ($4,62 \pm 0,13$ бала) та стійкість і переключення уваги ($4,59 \pm 0,13$ бала). Найвищу значущість військовослужбовці надали логічному

мисленню ($4,34 \pm 0,07$ бала), стійкості ($4,32 \pm 0,07$ бала) і зосередженості уваги ($4,32 \pm 0,07$ бала). Тобто військовослужбовці недооцінюють важливості розвитку мислення, зосередженості, і переключення уваги ($p < 0,05$) для професійної готовності.

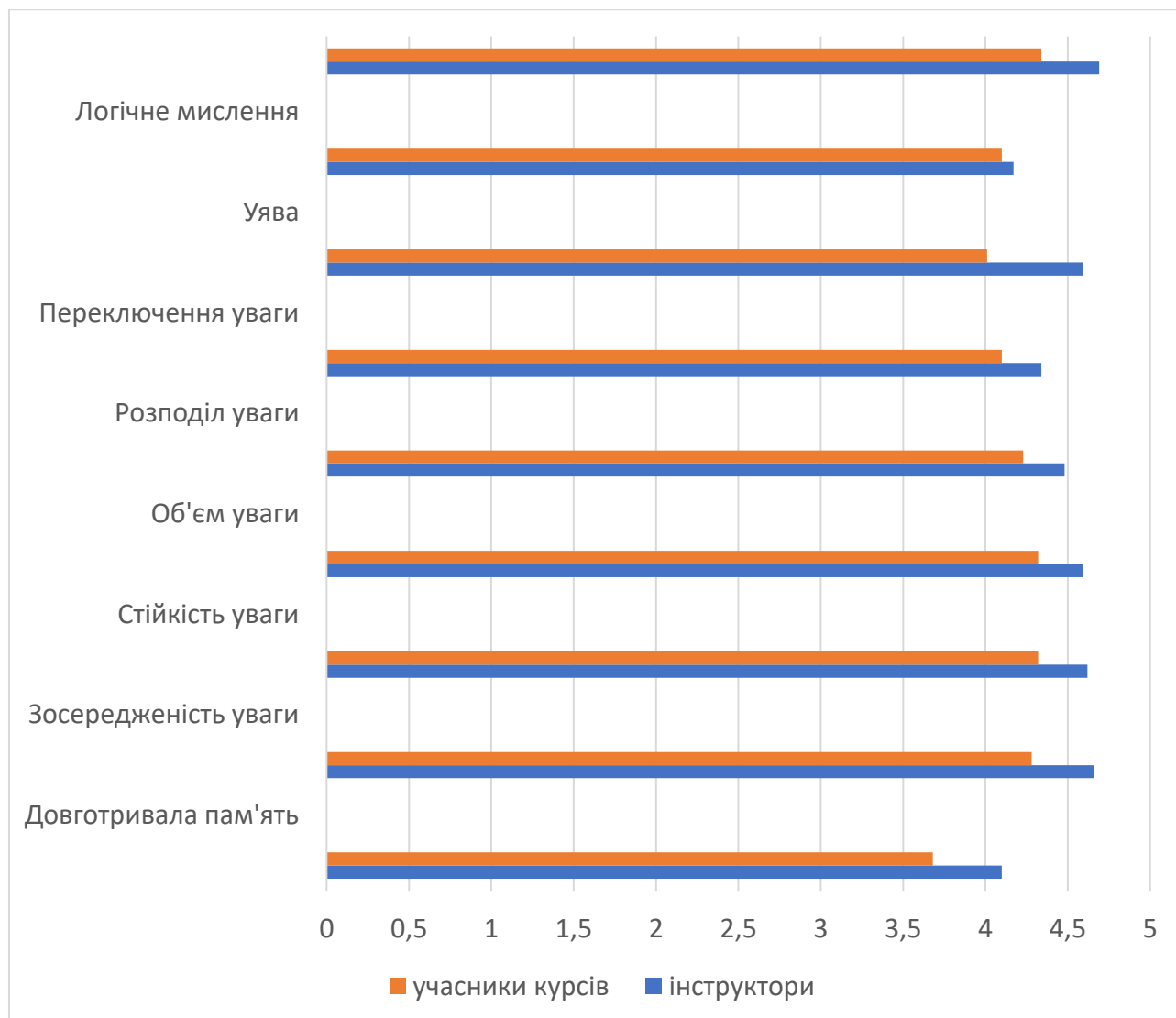


Рис.3.2. Оцінка значущості показників когнітивної сфери

Разом із тим, стійкість уваги високо оцінюється обома контингентами респондентів у професійній діяльності співробітників оперативного складу органів внутрішніх справ ($4,59$ та $4,32$ бала). Також заслуговують на увагу такі когнітивні якості як зосередженість уваги ($4,62 \pm 0,13$ бала та $4,32 \pm 0,07$ бала), стійкість уваги ($4,59 \pm 0,13$ бала та $4,32 \pm 0,07$ бала), переключення уваги ($4,59$

$\pm 0,14$ бала та $4,01 \pm 0,07$ бала) та логічне мислення ($4,69 \pm 0,11$ бала та $4,34 \pm 0,07$ бала). Хоча й були присутні достовірні розбіжності ($p < 0,05-0,001$) в оцінках двох груп респондентів, проте усі ці якості потрапили до верхньої частини рейтингу серед інших когнітивних якостей.

Важливим питанням також залишається психічна готовність співробітників органів внутрішніх справ, яка допомагає у найбільш раціональний спосіб використовувати власні можливості, особистісні якості, вміння й навички під час виконання професійних функцій, вносити необхідні зміни у свою діяльність задля підвищення її ефективності. Тому актуальним є вивчення психологічних якостей правоохоронців, встановлення критеріїв, умов, які визначають тривалість і стійкість виявів, динаміку психологічних показників особистості.

3.3. Організаційно-управлінські вміння та якості інструкторів фізичної підготовки органів внутрішніх справ

Діяльність правоохоронних структур працівників поліції здійснюється в умовах підвищеної небезпеки й характеризується негативним впливом низки несприятливих і загрозливих факторів, які за певних обставин призводять до загрози життю. Тому питання організаційно-управлінських вмінь та особистісних якостей працівників правоохоронних структур набуває особливого значення в сучасних умовах і визначає актуальність обраного напряму дослідження. Таким чином, виконання службових обов'язків у складних умовах, де існує загроза для здоров'я і життя не лише особистого, а й інших осіб, призводить до негативних наслідків.

За результатами проведеного опитування (табл.3.3), здійснено порівняльну оцінку думок інструкторів з фізичної підготовки та військовослужбовців щодо важливості організаційно-управлінських вмінь у професійній діяльності співробітників органів внутрішніх справ.

Таблиця 3.3

**Значення організаційно-управлінських вмінь інструкторів фізичної
підготовки**

№	Уміння /навички	Категорія	N	M	SE	SD	Kruskal-Wallis	
							χ^2	p
1.	Уміння будувати й підтримувати робочі взаємовідносини	Інструктори	29	4,59	0,13	0,68	2,167	0,141
		Військово-службовці	155	4,35	0,06	0,81		
2.	Знання етичних стандартів	Інструктори	29	4,41	0,14	0,73	0,604	0,437
		Військово-службовці	155	4,26	0,07	0,85		
3.	Комунікативні навички	Інструктори	29	4,59	0,10	0,57	1,585	0,208
		Військово-службовці	155	4,36	0,06	0,79		
4.	Уміння слухати й спілкуватися	Інструктори	29	4,62	0,11	0,62	3,362	0,067
		Військово-службовці	155	4,18	0,07	0,86		
5.	Лідерські якості	Інструктори	29	4,55	0,11	0,57	4,350	0,037
		Військово-службовці	155	4,19	0,07	0,84		
6.	Вміння управляти персоналом	Інструктори	29	4,66	0,11	0,61	5,202	0,023
		Військово-службовці	155	4,29	0,07	0,82		
7.	Уміння піклуватися про професійне зростання підлеглих	Інструктори	29	4,59	0,10	0,57	4,397	0,036
		Військово-службовці	155	4,25	0,06	0,79		
8.	Навички планування щоденної діяльності	Інструктори	29	4,55	0,18	0,63	4,840	0,028
		Військово-службовці	155	4,17	0,07	0,87		
9.	Елементи стратегічного мислення	Інструктори	29	4,62	0,11	0,62	5,723	0,017
		Військово-службовці	155	4,27	0,06	0,75		
10.	Толерантність, гендерна та етнічно-збалансована кадрова політика	Інструктори	29	4,17	0,18	0,97	0,785	0,375
		Військово-службовці	155	3,99	0,08	1,03		
11.	Здатність розуміти почуття інших і вміння впливати на них	Інструктори	29	4,31	0,15	0,81	0,597	0,440
		Військово-службовці	155	4,14	0,08	0,95		
12.	Уміння працювати у групі	Інструктори	29	4,62	0,11	0,62	3,413	0,065
		Військово-службовці	155	4,33	0,06	0,80		
13.	Уміння підтримувати оптимістичний настрій колег	Інструктори	29	4,55	0,12	0,63	1,491	0,222
		Військово-службовці	155	4,35	0,06	0,75		

Результати оцінювання важливості організаційно-управлінських вмінь правоохоронців свідчать про те, що дані вміння є важливою складовою професійної підготовки оперативного складу органів внутрішніх справ. Практично усі наведені у таблиці якості і вміння фахівці оцінили високо, найвищий бал, який поставили інструктори був 4,7, а військовослужбовці – 4,4 бала. Найнижчу оцінку (оцінку «4») респонденти (військовослужбовці) поставили толерантності, гендерній та етнічно-збалансованій кадровій політиці, тоді як інструктори з фізичної підготовки оцінили дану якість на 4,2 бали (див. табл. 3.3). Достовірних розбіжностей по даній якості в обидвох групах експертів не було виявлено ($p > 0,05$).

На думку інструкторів з фізичної підготовки найвищої уваги заслуговують уміння управляти персоналом ($4,66 \pm 0,11$ бала), елементи стратегічного мислення, уміння працювати в групі та уміння слухати та спілкуватися ($4,66 \pm 0,11$ бала).

На думку військовослужбовців, першу трійку найважливіших вмінь і якостей організаційно-управлінської компетенції очолили: комунікативні навички (4,4 бала), уміння будувати і підтримувати робочі відносини та уміння підтримувати оптимістичний настрій колег (4,3 бала). Статистично достовірні відмінності у відповідях респондентів було виявлено у питаннях лідерських якостей, вмінні управляти персоналом, вмінні піклуватись про професійне зростання підлеглих, навичок щоденного планування та елементи стратегічного мислення ($p < 0,05$).

Найвиразніша відмінність в оцінюванні інструкторів і військовослужбовців була у стратегічному мисленні 4,6 проти 4,3 бала відповідно, вмінні піклуватись про професійне зростання підлеглих 4,6 проти 4,2 бала, вмінні управляти персоналом 4,7 бала проти 4,3 та у навичках планування щоденної діяльності 4,5 проти 4,2 бала.

Важливим вмінням у військовій справі є вміння працювати в групі, інструктори оцінили дану характеристику у 4,6 бала, військовослужбовці

дещо нижче оцінили – у 4,3 бала. Хоча достовірних відмінностей у відповідях експертів не було виявлено у даному питанні ($p > 0,05$). Майже рівноцінно оцінили респонденти комунікативні навички – 4,6 бала (інструктори) та 4,4 бала (військовослужбовці), знання етичних стандартів – 4,4 бала (інструктори) та 4,3 бала (військовослужбовці), толерантність та гендерну рівність оцінили у 4,2 бала (інструктори) та 4 бала (учасники курсів), вміння підтримувати оптимістичний настрій 4,6 бали (інструктори) та 4,4 бала (учасники курсів). Відносно нижче з поміж інших умінь оцінили респонденти здатність розуміти почуття інших та впливати на них у 4,3 бала інструктори та 4,1 бала учасники курсів.

Узагальнення отриманих результатів опитування показало, що практично усі наведені організаційно-управлінські якості і вміння фахівці оцінили високо (рис. 3.3).

На думку інструкторів з фізичної підготовки найвищої уваги заслуговують вміння управляти персоналом ($4,66 \pm 0,11$ бала), елементи стратегічного мислення, вміння працювати в групі та вміння слухати та спілкуватися ($4,66 \pm 0,11$ бала). Військовослужбовці відзначили вміння будувати й підтримувати робочі взаємовідносини ($4,35 \pm 0,06$ бала), комунікативні навички ($4,36 \pm 0,06$ балів), здатність управляти персоналом ($4,29 \pm 0,07$ бала), елементи стратегічного мислення ($4,27 \pm 0,06$ бала), вміння працювати у групі ($4,33 \pm 0,06$ бала), вміння підтримувати оптимістичний настрій колег ($4,35 \pm 0,06$ бала).

Відтак найбільш професійно важливими є такі організаційно-управлінські якості і вміння – здатність управляти персоналом ($4,66 \pm 0,11$ бала та $4,29 \pm 0,07$ бала), комунікативні навички ($4,59 \pm 0,10$ бала та $4,36 \pm 0,06$ бала), вміння будувати й підтримувати робочі взаємовідносини ($4,59 \pm 0,13$ бала та $4,35$ балів), які високо оцінили обидві групи респондентів. Також важливими є елементи стратегічного мислення ($4,62 \pm 0,11$ бала та $4,27 \pm 0,06$ балів), вміння працювати у групі ($4,62 \pm 0,11$ бала та $4,33 \pm 0,06$ балів), між

оцінками яких спостерігали достовірні розбіжності в ступені значущості ($p < 0,05$) двох груп респондентів.



Рис.3.3. Оцінювання значущості організаційно-управлінських вмінь та якостей інструкторів фізичної підготовки

Встановлено, що організаційно-управлінські вміння інструкторів з фізичної підготовки є важливою складовою професійно-прикладної підготовки правоохоронців. Найважливішими вміннями на думку інструкторів є вміння управляти персоналом, комунікативні навички та вміння спілкуватися і слухати. На думку військовослужбовців особливої уваги заслуговують комунікативні навички, вміння будувати і підтримувати робочі відносини та вміння підтримувати оптимістичний настрій колег.

3.4. Особистісні якості інструкторів фізичної підготовки органів внутрішніх справ

В сучасній військовій психології активно досліджується вплив особистісних рис на вирішення проблем правоохоронців. Домінування особистісних характеристик пов'язане з вибором відповідної стратегії психологічного захисту і, навпаки, співробітник органів внутрішніх справ з певною переважаючою стратегією має тенденцію до розвитку відповідних якостей особистості.

За результатами проведеного опитування, нами здійснено порівняльну оцінку думок інструкторів з фізичної підготовки та військовослужбовців щодо важливості особистісних якостей у професійній-прикладній підготовці оперативного складу органів внутрішніх справ. За більшістю відповідей респондентів думки були схожими (табл. 3.4).

Найбільш значущою якістю на думку інструкторів з фізичної підготовки є мотивація, яку вони оцінили у $4,72 \pm 0,10$ бала, військовослужбовці теж надали перевагу даному фактору, хоча оцінку поставили дещо нижчу $4,44 \pm 0,06$ бала ($p < 0,05$).

Достовірні відмінності у відповідях інструкторів та військовослужбовців були виявлено у питаннях щодо важливості мотивації, впевненості у своїх силах, наполегливості та здатності засвоювати нові знання і вміння ($p < 0,05$). Хоча і інструктори та військовослужбовці достатньо високо оцінили дані якості, оцінки варіювались від 4,3 бала до 4,7 бала.

Далі за рейтингом оцінювання на думку інструкторів є здатність засвоювати нові знання і вміння, яку вони оцінили у $4,69 \pm 0,10$ бала. Тоді як друге місце за важливістю військовослужбовці виділили здатності до самоконтролю, і оцінили у $4,44 \pm 0,07$ бала. На третьому місці за вагомістю в інструкторів знаходяться дві якості впевненість у власних силах ($4,66 \pm 0,11$ бала) та наполегливість ($4,66 \pm 0,10$ бала). Військовослужбовці поставили на третє місце здатність засвоювати нові знання і вміння ($4,37 \pm 0,06$ бала).

Відносно найнижче (4,1 бала) респонденти оцінили таку якість, як безстрашність.

Таблиця 3.4

Особистісні якості у професійній підготовці інструкторів фізичної підготовки

№	Якості	Категорія	N	M	SE	SD	Kruskal-Wallis	
							χ^2	p
1.	Здатність переносити тривалі різнопланові фізичні навантаження	Інструктори	29	4,52	0,13	0,69	1,100	0,294
		Військово-службовці	155	4,36	0,06	0,76		
2.	Мотивація	Інструктори	29	4,72	0,10	0,53	3,944	0,047
		Військово-службовці	155	4,44	0,06	0,72		
3.	Розумові здібності	Інструктори	29	4,59	0,13	0,68	2,123	0,145
		Військово-службовці	155	4,35	0,07	0,83		
4.	Здатність засвоювати нові знання й уміння	Інструктори	29	4,69	0,10	0,54	4,182	0,041
		Військово-службовці	155	4,37	0,06	0,76		
5.	Самоконтроль	Інструктори	29	4,62	0,13	0,68	2,122	0,145
		Військово-службовці	155	4,40	0,07	0,83		
6.	Здатність брати ініціативу на себе	Інструктори	29	4,55	0,12	0,63	3,054	0,081
		Військово-службовці	155	4,29	0,06	0,75		
7.	Уміння приймати необхідні рішення	Інструктори	29	4,62	0,11	0,62	3,158	0,076
		Військово-службовці	155	4,33	0,06	0,81		
8.	Творчий підхід	Інструктори	29	4,24	0,17	0,91	0,582	0,445
		Військово-службовці	155	4,10	0,08	0,95		
9.	Сприйнятливість до інновацій	Інструктори	29	4,45	0,14	0,78	3,135	0,077
		Військово-службовці	155	4,19	0,06	0,79		
10.	Знання власних переваг і недоліків	Інструктори	29	4,52	0,12	0,63	2,760	0,097
		Військово-службовці	155	4,20	0,07	0,91		
11.	Впевненість у власних силах	Інструктори	29	4,66	0,11	0,61	5,337	0,021
		Військово-службовці	155	4,30	0,06	0,88		
12.	Безстрашність	Інструктори	29	4,10	0,19	1,01	0,093	0,760
		Військово-службовці	155	4,10	0,07	0,84		
13.	Наполегливість	Інструктори	29	4,66	0,10	0,55	4,860	0,027
		Військово-службовці	155	4,30	0,06	0,81		

Достатньо високі позиції займають уміння приймати необхідні рішення (4,6 бала за інструкторами та 4,3 бала за військовослужбовцями, $p > 0,05$, розумові здібності – 4,6 бала за інструкторами та 4,3 бала за військовослужбовцями, $p > 0,05$. Здатність брати на себе ініціативу інструктори оцінили у 4,5 бала, військовослужбовці у 4,3 бала ($p > 0,05$). Ще однією з важливих якостей є здатність переносити тривалі фізичні навантаження, яку інструктори та військовослужбовці оцінили майже однаково у 4,5 та 4,4 бала відповідно (рис.3.4).

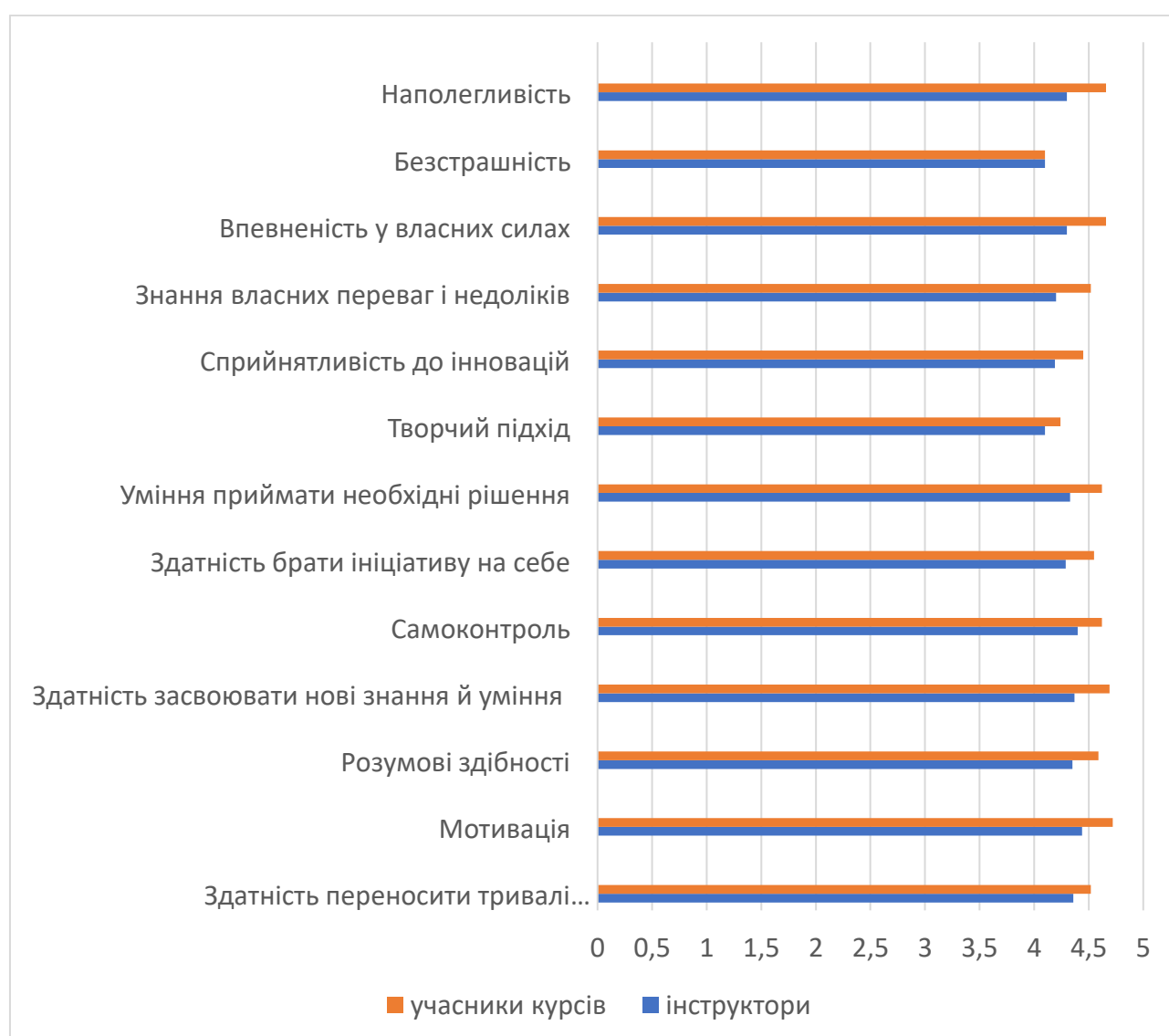


Рис.3.4 Оцінювання важливості особистісних якостей інструкторів фізичної підготовки

Узагальнення результатів проведеного опитування дозволяє зробити висновок, що у професійній підготовці співробітників органів внутрішніх справ важливі такі особистісні якості, як мотивація (4,72 та 4,44 балів), здатність засвоювати нові знання й уміння (4,69 та 4,37 балів), самоконтроль (4,62 та 4,40 балів), уміння приймати необхідні рішення (4,62 та 4,33 балів), впевненість у власних силах (4,66 та 4,30 балів), наполегливість (4,66 та 4,30 балів).

Перебування в складних умовах безперечно впливає на психологічні особливості кожного військовослужбовця, і вимагає від них високого рівня психологічної готовності до службової діяльності. Важливими є уміння приймати необхідні рішення, володіти самоконтролем, знаходити вихід з будь-якої ситуації, використання дипломатії при вирішенні конфліктних ситуацій, здатність засвоювати нові знання і вміння. У зв'язку з цим питання особистісних якостей у професійній діяльності правоохоронців є важливим.

Опитані нами групи респондентів дали різні відповіді через різницю в досвіді. Досвід інструкторів дозволяє оцінювати показники не тільки з точки зору короткострокової користі, але й з погляду довгострокових наслідків. Водночас військовослужбовці, хоч і мають обмежений досвід, демонструють інноваційність, оскільки вони не обмежені стандартними підходами, які стали нормою для фахівців з досвідом. Військовослужбовці можуть краще розуміти сучасні потреби, з якими стикаються їхні ровесники або нове покоління. Вони також можуть виявити прогалини чи недоліки в системі, які досвідчені фахівці вже сприймають як даність. Тому ми сприймали обидва варіанти як різні рівні експертності.

Висновки до розділу 3

1. Усі фізичні якості є важливими для оцінювання готовності інструкторів фізичної підготовки органів внутрішніх справ до якісного виконання ними професійної діяльності, оскільки оцінки респондентів не

були меншими від 3,92 бали за 5-бальною шалою. Тому важливим є гармонійний фізичний розвиток інструкторів фізичної підготовки органів внутрішніх справ. Координованість рухів одностайно обома групами респондентів вважається важливою фізичною якістю ($4,48 \pm 0,63$ бала та $4,34 \pm 0,75$ бала, розбіжності оцінок двох контингентів респондентів недостовірні $p > 0,05$). Здатність утримання статичної рівноваги та час простої реакції на зоровий подразник також визнано важливими показниками, проте оцінки інструкторів і військовослужбовців суттєво відрізнялися ($p < 0,05$).

2. Усі когнітивні показники є важливими у професійній діяльності інструктора фізичної підготовки (3,68-4,69 балів за 5-бальною шкалою). Найважливішими когнітивними якостями є стійкість уваги, що високо оцінюється обома групами респондентів у професійній діяльності співробітників органів внутрішніх справ ($4,59 \pm 0,13$ бала та $4,32 \pm 0,07$ бала, а достовірні розбіжності оцінок двох контингентів респондентів відсутні, $p > 0,05$). Також важливими для оцінювання готовності інструкторів фізичної підготовки органів внутрішніх справ до якісного виконання ними професійної діяльності вважають зосередженість уваги ($4,62 \pm 0,13$ бала та $4,32 \pm 0,07$ бала), переключення уваги ($4,59 \pm 0,14$ бала та $4,01 \pm 0,07$ бала) та логічного мислення ($4,69 \pm 0,11$ бала та $4,34 \pm 0,07$ бала), хоча в оцінках двох груп респондентів присутні достовірні розбіжності ($p < 0,05-0,001$).

3. Практично усі наведені організаційно-управлінські якості і вміння опитані нами фахівці оцінили високо. Найбільш професійно-важливими є такі організаційно-управлінські якості, як комунікативні навички ($4,59 \pm 0,10$ бала та $4,36 \pm 0,06$ бала), вміння будувати й підтримувати робочі взаємовідносини ($4,59 \pm 0,13$ бала та $4,35$ бала), вміння працювати у групі ($4,62 \pm 0,11$ бала та $4,33 \pm 0,06$ бала), які високо оцінили обидві групи респондентів, а також – здатність управляти персоналом ($4,66 \pm 0,11$ бала та $4,29 \pm 0,07$ бала), елементи стратегічного мислення ($4,62 \pm 0,11$ бала та $4,27 \pm 0,06$ бала), між оцінками яких спостерігали достовірні розбіжності в ступені

значущості ($p < 0,05$) двох груп респондентів, що може вказувати на інші очікування або цінності, притаманні для різних контингентів респондентів.

4. У професійній підготовці співробітників органів внутрішніх справ важливі такі особистісні якості, як самоконтроль ($4,62 \pm 0,13$ бала та $4,40 \pm 0,07$ бала), уміння приймати необхідні рішення ($4,62 \pm 0,11$ бала та $4,33 \pm 0,06$ бала), оцінки яких не відрізнялися в двох контингентів опитаних ($p > 0,05$). Також важливими можна вважати мотивацію ($4,72 \pm 0,13$ бала та $4,44 \pm 0,06$ бала), здатність засвоювати нові знання й уміння ($4,69 \pm 0,10$ бала та $4,37 \pm 0,06$ бала), впевненість у власних силах ($4,66 \pm 0,11$ бала та $4,30 \pm 0,06$ бала), наполегливість ($4,66 \pm 0,10$ бала та $4,30 \pm 0,06$ бала), оцінка яких достовірно ($p < 0,05$) відрізнялася у представників двох контингентів.

Високі оцінки, виставлені двома контингентами експертів свідчать про те, що перераховані вище показники є важливими та інформативними маркерами готовності інструкторів фізичної підготовки органів внутрішніх справ, що сприяють якісному виконанню їхньої професійної діяльності.

Результати цього розділу описані в публікаціях автора [72, 73, 114, 115].

РОЗДІЛ 4

РІВЕНЬ ПРОФЕСІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ ІНСТРУКТОРІВ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ОРГАНІВ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Фізична підготовка відіграє важливу роль у підготовці фахівців різних військових спеціальностей. Така підготовка сприяє формуванню спеціальних рухових навичок, удосконаленню найбільш важливих для кожної військової спеціальності фізичних якостей, є необхідною умовою успішності виконання бойових завдань. Високий рівень фізичної підготовленості суттєво підвищує професійну мобільність воїнів, дозволяє швидко оцінювати ситуацію та приймати оперативні рішення.

4.1. Мотивація інструкторів з фізичної підготовки органів внутрішніх справ до удосконалення фізичної підготовленості

Вимоги до фізичного та психічного стану інструктора з фізичної підготовки є високими, оскільки вони не обмежуються фізичною підготовкою співробітників органів внутрішніх справ, йдеться про вирішення значно ширшого кола завдань (забезпечення належної соціально-психологічної атмосфери, підготовка правоохоронців до значних психофізичних навантажень, забезпечення належних умов для організації навчально-тренувального процесу тощо). У свою чергу це вимагає високого рівня академічної підготовки, максимальної мотивації до навчання у галузі.

Ми акцентуємо увагу на мотивації до навчання інструкторів фізичного виховання органів внутрішніх справ. Це дослідження було проведено для перевірки гіпотези про те, що різні підгрупи студентів, створені на основі комбінації їх внутрішньої та контрольованої мотивації, пов'язані з відмінностями у різних показниках фізичного, психічного і соціального здоров'я, якості життя. Проведене дослідження мало на меті виявити профілі академічної мотивації у майбутніх інструкторів фізичного виховання і

дослідити відмінності щодо різних типів мотивації, а також різних параметрів фізичного, психічного здоров'я та якості життя за виявленими профілями. Відповідно проаналізовано типи мотиваційних профілів майбутніх інструкторів з фізичного виховання та відмінності в мотиваційних профілях, які мають різну якість життя, пов'язану зі здоров'ям.

Для дослідження профілів мотивації до фізичної активності було використано особистісно-орієнтований підхід (person-centered approach). Усі мотиваційні шкали пов'язані між собою кореляційними зв'язками різної міцності. Виявлено позитивні кореляційні зв'язки між зовнішньою та внутрішньою мотивацією, що засвідчує, що респонденти, які мали високу внутрішню мотивацію характеризувалися також високою зовнішньою мотивацією. Внутрішня та зовнішня мотивації можуть співіснувати між собою, і таке явище не є суперечливим. Це свідчить, що для даної вибірки як внутрішні, так і зовнішні мотиви можуть бути причиною певної поведінки.

Встановлено такі статистичні показники, що стосуються академічної мотивації (табл. 4.1): внутрішня мотивація, пов'язана зі знаннями (ІМТК): $M = 23,26$, $SD = 4,85$; внутрішня мотивація, пов'язана з досягненнями (ІМТА): $M = 20,60$, $SD = 5,72$; внутрішня мотивація, пов'язана зі стимулюванням досвіду (ІМЕС): $M = 20,19$, $SD = 5,78$; зовнішня регуляція (ЕМЕР): $M = 23,35$, $SD = 4,84$; інтроєктована регуляція (ЕМІН): $M = 20,86$, $SD = 5,73$; ідентифікована регуляція (ЕМІД): $M = 21,01$, $SD = 4,84$; і амотивація (АМОТ): $M = 9,76$, $SD = 6,36$.

Ці результати показали, що респонденти мали відносно високий ступінь внутрішньої мотивації пізнання та ідентифікованої регуляції (ЕМІД), яка робить поведінку цінною та важливою для студента. Опитані мали низький рівень амотивації.

Для аналізу мотиваційних профілів до фізичної активності у цьому дослідженні використовувався особистісно-орієнтований підхід. Цей підхід

допускає існування численних невидимих підгруп у популяції та розглядає зв'язки між ознаками, які можуть різнитися в цих підгрупах.

Таблиця 4.1

**Показники мотивації інструкторів фізичної підготовки до
удосконалення фізичної підготовленості**

Показники			М	SD
Внутрішня мотивація	Пов'язана зі знаннями	intrinsic motivation to know, (IMTK)	23,26	4,85
	Пов'язана з досягненнями	intrinsic motivation to accomplish, (IMTA)	20,60	5,72
	Пов'язана зі стимулюванням досвіду	intrinsic motivation to experience stimulation, (IMES)	20,19	5,78
Зовнішня мотивація	3. Ідентифікована регуляція	extrinsic motivation for identified regulation, (EMID)	23,35	4,84
	2. Інтроєктована регуляція	extrinsic motivation for introjected regulation, (EMIN)	20,86	5,73
	1. Зовнішня регуляція	extrinsic motivation for external regulation, (EMER)	21,01	4,84
Амотивація		AMOT	9,76	6,36

Основна ідея полягає в тому, що використання цього підходу дозволяє визначити підгрупи на основі різних конфігурацій оцінок ознак, підвищуючи ймовірність різноманітності вираження та зв'язків ознак в профілях. У таблиці 2.6 представлено кореляції між різними видами мотивації, а також середні значення та стандартні відхилення.

За результатами *регресійного аналізу* (табл.4.2), соціодемографічні показники (тривалість військової служби, тривалість занять фізичною культурою / спортом) не впливала суттєво на різні види мотивації.

Таблиця 4.2

Регресійні моделі для прогнозування впливу тривалості військової служби, тривалості занять фізичною культурою / спортом на різні показники академічної мотивації інструкторів фізичної підготовки

Шкала мотивації	Тести припущення для OLS регресії		Показники OLS регресійної моделі						
	Асиметрія	Durbin-Watson	R ²	Adj. R ²	F-statistics	p	B (SE)	X1 (SE)	X2 (SE)
ІМТК	-0,925	1,923	0,020	0,013	2,894	0,057	22,645 (0,636)	-0,008 (0,016)	0,178 (0,075)
ІМТА	-0,693	2,055	0,009	0,002	1,318	0,269	20,946 (0,754)	-0,026 (0,019)	0,081 (0,089)
ІМЕС	-0,574	1,957	0,001	-0,007	0,097	0,908	20,492 (0,765)	-0,005 (0,019)	-0,033 (0,091)
ЕМІД	-1,048	2,013	0,008	0,001	1,091	0,337	23,957 (0,638)	-0,024 (0,016)	0,0134 (0,076)
ЕМІН	-0,840	1,879	0,007	0,000	1,033	0,357	21,619 (0,756)	-0,0273 (0,019)	0,0044 (0,089)
ЕМЕР	-0,888	1,922	0,006	-0,001	0,804	0,449	21,744 (0,639)	-0,016 (0,016)	-0,0558 (0,076)
АМОТ	0,925	1,768	0,035	0,028	5,033	0,007	10,736 (0,827)	0,0175 (0,021)	-0,203 (0,098)

Статистично достовірні показники, що свідчать про високу придатність запропонованої моделі, виявлено щодо шкал ІМТК ($R^2 = 0,020$, $p = 0,057$) і АМОТ ($R^2 = 0,035$, $p = 0,007$). Відповідно предиктори (тривалість військової служби, занять фізичною культурою / спортом) пояснювали 2 % та 3,5 % дисперсії вихідної змінної. Таким чином, погрішності вибірки (sampling bias) не впливатимуть у цьому дослідженні. Відповідно на результати латентного профільного аналізу не будуть впливати соціодемографічні показники.

За результатами LPA аналізу, двопрофільне рішення було визнано оптимальною моделлю. Проаналізовані моделі мали такі характеристики equal variance (E), variable/unequal variance (V), spherical, equal volume (EII), spherical, unequal volume (VII), diagonal, equal volume and shape (EEI), diagonal, varying volume, equal shape (VEI), diagonal, equal volume, varying shape (EVI), diagonal, varying volume and shape (VVI), ellipsoidal, equal volume, shape, and orientation (EEE), ellipsoidal, equal shape and orientation (VEE), ellipsoidal, equal volume and orientation (EVE), ellipsoidal, equal orientation (VVE), ellipsoidal, equal volume and equal shape (EEV), ellipsoidal, equal shape (VEV), ellipsoidal, equal volume (EVV), ellipsoidal, varying volume, shape, and orientation (VVV), univariate normal (X), spherical multivariate normal (XII), diagonal multivariate normal (XXI), ellipsoidal multivariate normal (XXX) (рис. 4.1).

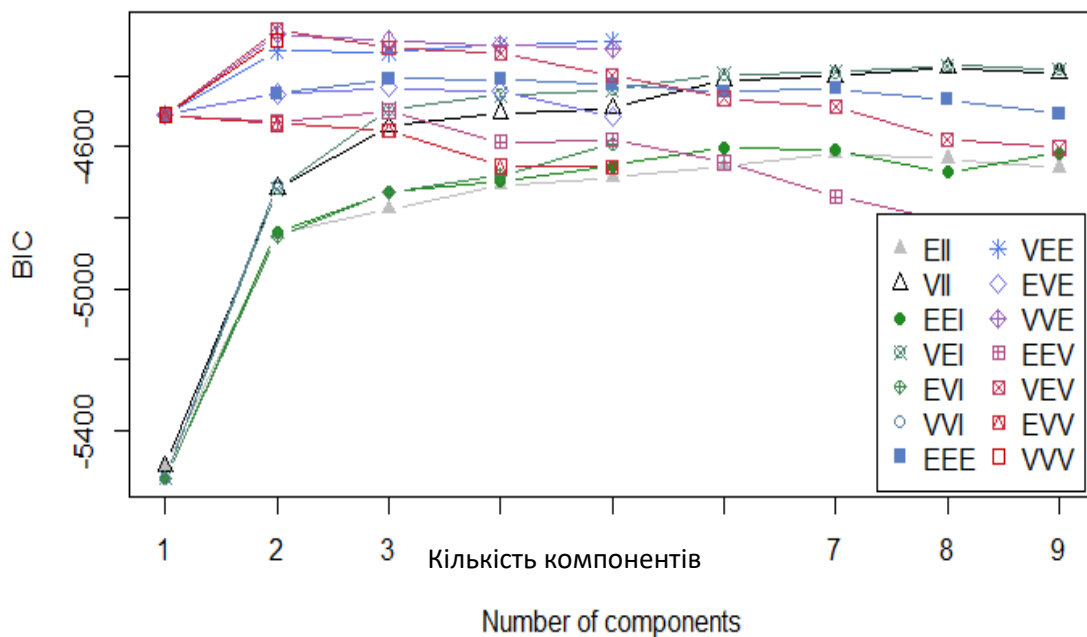


Рис.4.1. Вибір оптимального рішення для латентного профільного аналізу

Найкращими характеристиками володіла модель типу VEV (BIC = -4272,129, ICL = -4285,489), що містила два компоненти. Цю модель було використано для поділу учасників відповідно до мотивації. У даній роботі для

ЛРА було взято показники внутрішньої та зовнішньої мотивації, а також амотивацію.

Перший профіль містив 86 учасників, другий – 189. На рисунку 4.2 подано інформацію про показники внутрішньої та зовнішньої мотивації, а також амотивацію, характерні для осіб, які належать до кожного з профілів.

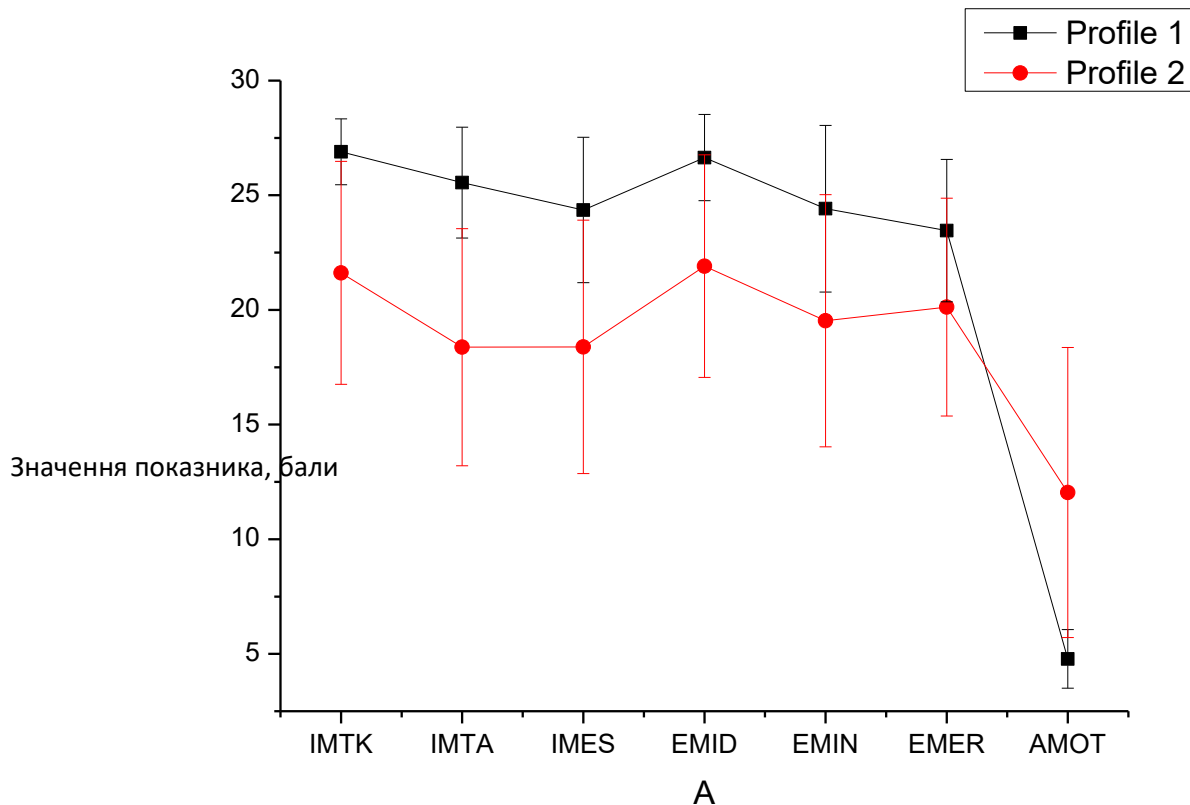


Рис.4.2. Профілі академічної мотивації (M ± SD)

Профіль 1 становив 31,27% від загальної вибірки і охоплював осіб з дуже високим рівнем внутрішньої мотивації (IMTK = 26,90 ± 1,44 бала; IMTA = 25,55 ± 2,42 бала) та ідентифікованої регуляції (EMID = 26,64 ± 1,88 бала). Загалом для цього профілю характерні високі рівні як внутрішньої, так і зовнішньої мотивації, тоді як рівень амотивації був дуже низьким (AMOT = 4,78 ± 1,28 бала). Другий профіль охоплював 189 учасників (68,73% від загальної вибірки), для нього було характерно переважання зовнішньої мотивації (EMID = 21,91 ± 4,85 бала; EMIN = 19,53 ± 5,50 бала; EMER = 20,12

$\pm 4,75$ бала). Порівняно з першим профілем, для другого профіля рівень амотивації був нижчим у 2,5 рази. На основі оцінювання підskal мотивації кожного окремого профіля, перший профіль був названий профілем автономної мотивації, другий профіль отримав назву зовнішнього/амотиваційного профілю. Профілі достовірно відрізнялися між собою за усіма показниками як внутрішньої, так і зовнішньої мотивації ($p < 0,001$).

Порівняння якості життя та рівня тривожності респондентів, які належать до різних профілів виявило статистично достовірні відмінності практично за усіма параметрами (табл.4.3).

Якість життя учасників з першого профілю була високою за усіма шкалами, зокрема практично досягала максимуму за окремими шкалами та свідчила про високий рівень щоденної активності ($PF = 96,72 \pm 12,80$), відсутність впливу фізичних та емоційних проблем на щоденну активність ($RP = 95,98 \pm 14,70$; $97,70 \pm 11,13$). Найнижче значення серед усіх проаналізованих шкал мала життєздатність ($VT = 81,78 \pm 16,12$).

Другий профіль охоплював учасників, які мали високу якість життя (> 75) лише за трьома шкалами – PF, BP, SF. Натомість у середньому діапазоні ($50 < x < 75$) було значення шкал, що характеризує загальний стан здоров'я ($GH = 72,31 \pm 19,13$), психічний та емоційний стан респондента ($MN = 70,84 \pm 19,10$), рівень життєвої енергії, життєздатності ($VT = 69,71 \pm 19,94$). Значення шкал RE та RP практично наближалося до середнього діапазону значень.

Для обидвох профілів фізичний компонент якості життя відповідав популяційним нормам, тоді як для другого профіля психічна компонента якості життя була низькою. Також в учасників, які належали до другого профіля показник тривожності перевищував нормативні значення ($S\text{-anxiety} = 39,14 \pm 10,57$; $T\text{-anxiety} = 39,87 \pm 8,63$).

Таблиця 4.3

**Якість життя пов'язана зі здоров'ям та рівень тривожності
респондентів, які належать до різних латентних профілів**

Показники	Профіль 1			Профіль 2			t	p
	M ± SD	SE	95% CI	M ± SD	SE	95% CI		
Особиста тривожність	30,61 ± 6,47	0,69	29,23; 31,99	39,14 ± 10,57	0,77	37,62; 40,65	-6,947	< 0,0001
Реактивна тривожність	33,90 ± 5,73	0,61	32,67; 35,12	39,87 ± 8,63	0,63	38,63; 41,11	-5,885	< 0,0001
PF	96,72 ± 12,80	1,37	94,00; 99,45	89,79 ± 20,97	1,53	86,78; 92,80	2,848	0,005
RP	95,98 ± 14,70	1,58	92,84; 99,11	75,93 ± 35,01	2,55	70,90; 80,95	5,133	< 0,0001
BP	90,53 ± 16,22	1,74	87,07; 93,99	80,04 ± 24,05	1,75	76,59; 83,49	3,696	< 0,0001
GH	86,69 ± 13,27	1,42	83,86; 89,52	72,31 ± 19,13	1,39	69,57; 75,06	6,339	< 0,0001
VT	81,78 ± 16,12	1,73	78,35; 85,22	69,71 ± 19,94	1,45	66,85; 72,57	4,950	< 0,0001
SF	91,95 ± 14,39	1,54	88,89; 95,02	83,33 ± 21,96	1,60	80,18; 86,48	3,345	0,001
RE	97,70 ± 11,13	1,19	95,33; 100,0	76,90 ± 35,91	2,61	71,74; 82,05	-6,606	< 0,0001
MH	86,21 ± 12,20	1,31	83,61; 88,81	70,84 ± 19,10	1,39	68,10; 73,58	6,885	< 0,0001
PCS	51,37 ± 3,89	0,42	50,54; 52,20	51,66 ± 5,60	0,41	50,85; 52,48	-0,431	0,667
MCS	56,06 ± 5,24	0,56	54,95; 57,18	48,76 ± 10,21	0,74	47,29; 50,23	6,296	< 0,0001

Variable-centered approach також використовується під час дослідження рівня академічної мотивації та різних показників здоров'я та якості життя. З методологічної точки зору, такий підхід передбачає проведення кореляційного аналізу та вивчення лінійних статистичних моделей. Такий підхід може надати корисну інформацію про те як різні мотивації пов'язані з різними параметрами якості життя, проте не враховує того, що індивіда можна розглядати як інтегроване ціле. Запропоноване у нашому дослідженні рішення опирається на особистісно-орієнтований підхід та дозволяє краще зрозуміти як різні поведінкові мотивації взаємодіють між собою та відображаються на індивідуальному рівні. Отримані результати надають

інформацію щодо того, які критичні показники мають особи, що відрізняються за мотиваційними характеристиками.

З використанням латентного профільного аналізу, ми отримали два різні профілі академічної мотивації до вивчення фізичної культури, зокрема це були профіль автономної мотивації (профіль 1) та зовнішній/амотиваційний профіль (профіль 2). Тобто у роботі використано особливу аналітичну стратегію (аналіз латентного профіля, а не кластерний аналіз), а також взято до уваги усі типи мотиваційної поведінки відповідно до теорії самодетермінації. Це дозволило отримати більш повну картину профілів мотивації.

Учасники, що належали до профілю автономної мотивації мали вищі показники внутрішньої мотивації, інтегрованої регуляції, ідентифікованої регуляції, а показники інтроектованої регуляції та амотивації були нижчими. Отримані результати засвідчують, що особи з таким профілем можуть мати одночасно високий рівень як внутрішньої, так і зовнішньої мотивації. Внутрішня мотивація, інтегрована та ідентифікована регуляція є цілісною структурою в учасників, які належать до цього профіля, що відповідає теорії самодетермінації, відповідно до якої ці три поведінкові мотиви розглядають як автономна мотивація. Таким чином, три поведінкові мотиви мають відносно високий рівень самовизначення, незалежно від їхніх конкретних причин (наприклад, задоволення чи цінний результат) залучення до навчання.

Для другого профіля характерно переважання контрольованих мотивів. Що цікаво у цьому випадку менш мотивована поведінка згідно теорії самодетермінації (а саме інтроектована регуляція) разом з автономними мотивами сприяла формуванню окремого мотиваційного профілю. Інтроектована регульована поведінка ініціюється уникненням провини та сорому або почуттям власної гідності.

Поєднання зовнішніх типів мотивації та амотивації в зовнішньому/амотиваційному профілі, свідчить, що особи, які мають

зовнішню мотивацію до навчальної діяльності, також, швидше за все, будуть амотивованими, що характеризується відсутністю компетентності та невизнанням цінності діяльності. Оскільки поведінка, що регулюється ззовні, залежить від зовнішнього тиску та вимог, то люди з такою поведінковою мотивацією навряд чи будуть відчувати себе компетентними та цінувати справу, якою вони займаються.

Можна припустити, що отримані мотиваційні профілі можна використати для прогнозування якості життя. Так, вивчення якості життя учасників, які належать до різних профілів показує, що особи з автономним профілем мотивації мали кращий стан як фізичного, так психічного здоров'я, були енергійними, повними сил, соціальними, відрізнялися низькими показниками тривожності. Загалом усі параметри були високому рівні, що перевищували показники молоді різних країн світу, що відповідає вимогам до оперативного складу органів внутрішніх справ. Натомість в учасників другого профіля показники якості життя були критичними, особливо якщо зважати на тип обраної професії та вимоги, які до неї ставляться. Учасники відрізнялися незадовільними показниками психічного здоров'я, мали невисокий життєвий тонус, оцінювали стан свого здоров'я як низький, мали ознаки клінічної тривожності.

Узагальнення даних показало, що для інструкторів з фізичного виховання характерні два профілі академічної мотивації. Профіль, що характеризується високим рівнем внутрішньої мотивації, охоплює осіб з вищою якістю життя та оптимальним станом психічного здоров'я, та є більш сприятливим, якщо порівнювати з характеристиками другого профіля. Зважаючи на отримані результати важливим може бути корегування зовнішніх умов (покарання, нагорода) для поліпшення академічної мотивації цієї групи студентів. На нашу думку, зв'язки між психічною компонентою якості життя та академічною мотивацією потребують подальшого вивчення та аналізу. Проте зважаючи на низькі показники цього складника якості життя

та високий рівень тривожності у значної кількості респондентів, актуальною є розробка спеціальних втручань, спрямованих на поліпшення психічного компонента якості життя та психологічного здоров'я у цієї категорії осіб.

Аналіз середніх значень отриманих нами даних (табл.4.4) свідчив про нижчий від середнього рівень *амотивації* ($3,11 \pm 0,08$ бала) в інструкторів до занять з фізичної підготовки. При цьому у тих інструкторів, які займаються спортом (група респондентів «А»), показники амотивації, ще нижчі (табл.4.5). Також вони недостовірно, втім нижчі, аніж у тих, які не займаються спортом ($3,09 \pm 0,12$ балів проти $3,13 \pm 0,13$ балів, $p > 0,05$) респондентів групи «Б». Тобто у невеликої кількості інструкторів обох груп учасників в однаковій мірі відсутня потреба в регулярних заняттях спортом.

Таблиця 4.4

Академічна мотивація інструкторів з фізичної підготовки (n=282)

Мотивація	M	SE	SD	Рівень	Kruskal-Wallis	
					χ^2	p
Амотивація	3,11	0,08	1,50	НС	0,952	<,001
Зовнішня мотивація	3,01	0,09	1,60	НС	0,930	<,001
Ідентифікована регуляція	4,86	0,09	1,61	ВС	0,944	<,001
Інтегрована регуляція	4,61	0,09	1,58	ВС	0,963	<,001
Внутрішня мотивація	4,94	0,09	1,57	ВС	0,941	<,001
Внутрішня мотивація, пов'язана з досягненнями	4,79	0,09	1,57	ВС	0,952	<,001
Внутрішня мотивація, пов'язана зі знаннями	4,76	0,09	1,66	ВС	0,944	<,001
Внутрішня мотивація, пов'язана з отриманням емоційного досвіду	4,69	0,09	1,58	ВС	0,958	<,001

Рівень *зовнішньої мотивації* ($3,01 \pm 0,09$ бала) в усіх учасників дослідження оцінювався як нижчий середнього. В осіб групи «А», величина

зовнішнього управління мотивацією недостовірно менша ($2,98 \pm 0,12$ бала проти $3,05 \pm 0,14$ балів), аніж у тих, хто дотримується іншого типу поведінки.

Таблиця 4.5

Академічна мотивація інструкторів фізичної підготовки

Показники	Група	Показники				Рівень	Kruskal-Wallis	
		N	M	SE	SD		χ^2	p
Амотивація	А	111	3,13	0,129	1,36	НС	0,1085	0,74
	Б	171	3,09	0,122	1,59	НС		
Зовнішня регуляція	А	111	3,05	0,141	1,48	НС	0,6326	0,42
	Б	171	2,98	0,129	1,68	НС		
Ідентифікована регуляція	А	111	4,29	0,142	1,49	С	25,8856	<,001
	Б	171	5,22	0,121	1,59	ВС		
Інтегрована регуляція	А	111	3,99	0,128	1,35	С	31,0600	<,001
	Б	171	5,00	0,122	1,60	ВС		
Внутрішня мотивація	А	111	4,40	0,140	1,48	С	26,1721	<,001
	Б	171	5,29	0,117	1,53	ВС		
Внутрішня мотивація, пов'язана досягненнями з	А	111	4,30	0,135	1,42	С	21,0922	<,001
	Б	171	5,11	0,120	1,57	ВС		
Внутрішня мотивація, пов'язана знаннями зі	А	111	4,10	0,141	1,48	С	30,1248	<,001
	Б	171	5,19	0,125	1,64	ВС		
Внутрішня мотивація пов'язана отриманням емоційного досвіду з	А	111	4,13	0,137	1,45	С	27,0504	<,001
	Б	171	5,05	0,119	1,56	ВС		

Примітка. Тут і далі група «А» – інструктори фізичної підготовки, які продовжують займатися обраним видом спорту; група «Б» – які припинили спортивні тренування

Наші результати показали, що зовнішня мотивація однакова за рівнем в інструкторів, які займаються спортом і тих, які не займаються. Тобто усіх інструкторів з фізичної підготовки, не залежно від досвіду занять спортом, зрідка мотивують до цих занять зовнішні стимули.

Вищий середнього рівень *ідентифікованого регулювання* зовнішньою мотивацією ($4,86 \pm 1,61$ бала) інструкторів вказував про свідомий вибір ними власне цього виду діяльності. За величинами ідентифікованої регуляції інструкторів підгрупи А ($5,22 \pm 1,59$ бала) і осіб, що належали до підгрупи Б ($4,29 \pm 1,49$ бала) спостерігали достовірну ($p < 0,001$) різницю. Ступінь ідентифікованої регуляції представників підгрупи А був вищим (оцінювався як вищий середнього), аніж у підгрупи Б (оцінювався як середній).

Це свідчить про вище усвідомлення респондентами цінності регулярних занять спортом і винагород, які вони забезпечують.

Інтегроване регулювання зовнішньої мотивації ($4,61 \pm 0,09$ бала) інструкторів було вищим середнього рівня. Тобто усі чинники разом: і ліпший процес тренувальних занять, і спортивні досягнення, і винагороди за досягнутий рівень фізичної підготовленості мотивують інструкторів до спортивного удосконалення. При цьому зауважимо, що величини інтегрованої регуляції зовнішньої мотивації інструкторів, які продовжують тренуватися, достовірно вищі ($p < 0,001$), від тих, які покинули регулярні заняття спортом: ($5,00 \pm 0,12$ бала – оцінюється як вищий від середнього рівня) проти $3,99 \pm 0,12$ бала – оцінюється як середній рівень). Тобто винагороди та інші результати діяльності мотивують інструкторів підгрупи А сильніше, аніж представників іншої підгрупи.

Показник *внутрішньої мотивації* до занять з фізичної підготовки ($4,94 \pm 0,09$ бала) оцінювався як вище середнього рівня. При цьому у інструкторів, респондентів групи «А», цей показник ($5,29 \pm 0,11$ бала – вищий середнього рівня) суттєво переважав як за величиною, так і за рівнем показник інструкторів групи «Б» ($4,40 \pm 0,14$ бала середній рівень). Порівняння цього

показника з показником зовнішньої мотивації свідчить, що інструкторів підгрупи А більшою мірою мотивує відчуття задоволення, «м'язової радості», і меншою – зовнішні регулятори, що свідчить про усвідомлену внутрішню потребу фізично удосконалюватися.

Інструктори займаються спортом більшою мірою заради досягнення вищого рівня фізичної підготовки, про що свідчить середнє значення показника *внутрішньої мотивації пов'язаної з досягненнями* ($4,79 \pm 0,09$ бала) вищого від середнього рівня. Особи, що не займаються спортом мають нижчий рівень мотивації здобутків ($4,30 \pm 0,13$ бала – оцінюється як середній рівень). Тоді як рівень мотивації досягнення в інструкторів групи А – вищий від середнього рівня ($5,11 \pm 0,12$ бала). Тобто можливість отримати спортивні досягнення мотивують до занять спортом інструкторів групи «Б» більше, ніж їхні візаві.

Велика частина інструкторів мотивують до занять спортом, насолода, яку вони отримують від здобутих у процесі знань та умінь. Про це свідчить величина показника *внутрішньої мотивації, пов'язаної зі знаннями* ($4,76 \pm 0,09$ бала), що оцінюється як вище середнього рівня. При цьому спостерігали суттєво ($p < 0,001$) нижчі показники *внутрішньої мотивації, пов'язаної зі знаннями* у респондентів групи «А» ($4,10 \pm 0,14$ бала). Ці показники інтерпретуються як середні. Порівняння їх з показниками інструкторів групи «Б» ($5,19 \pm 0,12$ бала), показало, що вони оцінювалися як суттєво нижчі ($p < 0,001$). Це свідчить про те, що можливість отримати знання мотивують інструкторів групи «А» до регулярних занять спортом частіше, аніж тих інструкторів фізичної підготовки у, які не тренуються.

Внутрішня мотивація, пов'язана з отриманням емоційного досвіду (радості, хвилювання тощо) стимулює до спортивних тренувань подібну кількість учасників дослідження, як і інші різновиди внутрішньої мотивації. Про це свідчить показник ($4,69 \pm 0,09$ бала), що також оцінює рівень цього чинника мотивації як вище середнього рівня. Показники осіб групи «А» ($5,05$

$\pm 0,11$ бала) оцінювали їх рівень мотивації пов'язаної з отриманням емоційного досвіду, як вищі за середні і суттєво ($p < 0,001$) переважали показники інструкторів групи «Б» ($4,13 \pm 0,13$ бала). Їхні показники оцінювали її рівень як середній.

Таким чином, амотивація і зовнішні впливи на мотивацію інструкторів з фізичної підготовки (і в цілому по вибірці, і в обидвох групах) нижчі середнього рівня. Величини ідентифікованого та інтегрованого регулювання зовнішньої мотивації, а також внутрішньої мотивації і всіх її різновидів (пов'язаної з досягненнями, зі знаннями та з отриманням емоційного досвіду) – вище середнього рівня. Проте отримані нами дані свідчили про неоднорідність контингенту за усіма показниками, що свідчить про суттєві індивідуальні варіації.

Поділ учасників дослідження на групи залежно від групи дозволив встановити розбіжності між підгрупами. Так в інструкторів які припинили тренуватися, показники внутрішньої мотивації та ідентифікованого, інтегрованого регулювання зовнішньої мотивації були достовірно ($p < 0,001$) нижчими і оцінювалися як середні. На відміну від показників інструкторів, які продовжували тренуватися. Їхні показники свідчили про вищі від середнього рівні ідентифікованого та інтегрованого регулювання зовнішньої мотивації, а також усіх різновидів внутрішньої мотивації до занять.

4.2. Рівень фізичної підготовленості інструкторів з фізичної підготовки органів внутрішніх справ

Досвід військових операцій і результати наукових досліджень доводять, що фізична підготовка виступає важливим засобом підвищення службово-бойової підготовленості. Керівник правоохоронного органу у сфері фізичної культури повинен забезпечувати належні умови для організації навчально-тренувального процесу та можливість використання різноманітних форм і засобів фізичної підготовки; раціональний розподіл

фізичного навантаження впродовж дня і тижня. Важливим є забезпечити високий рівень теоретичної, методичної і практичної підготовленості особового складу, які проводять заняття з фізичної підготовки. Фізична підготовка, що проводиться планомірно допомагає інтенсифікувати процес бойового навчання. У процесі фізичного удосконалення важливе значення має соціально-психологічна атмосфера в колективі. Інструктор з фізичної підготовки повинен вміти об'єктивно оцінювати та контролювати, направляти та коригувати поведінку курсантів у відповідності до вимог колективу. Успішність бойової діяльності залежить від здатності протистояти надмірним психофізичним навантаженням, а також бойової спрацьованості та злагодженості колективу. Відповідно професійна компетентність інструкторів повинна охоплювати як загальні, так і спеціальні знання, для них повинен бути характерний високий рівень мотивації до навчання і подальшого самовдосконалення. У поєднанні з психологічними характеристиками це дозволить з високою ефективністю вирішувати завдання підготовки співробітників органів внутрішніх справ. Також зважаючи на обсяг, важливість завдань та їх комплексність, очевидно, що інструктор з фізичного виховання повинен мати хороший стан здоров'я, відрізнитися високим рівнем фізичної підготовленості.

Отримані нами дані свідчили про високий рівень фізичної підготовленості інструкторів з фізичної підготовки (табл.4.6). Середні значення результатів бігу на 3 км ($763,28 \pm 2,88$ с) оцінювалися на 4 бали (за 5-бальною шкалою). Це свідчить про високий рівень розвитку витривалості інструкторів.

У тих із них, які належать до групи «А» ($753,26 \pm 3,83$ с), результат оцінювався на «добре» і достовірно ($p < 0,05$) відрізнявся від результатів інструкторів, групи «Б» ($777,87 \pm 3,97$ с). Оцінки у них, відповідно були нижчими, і оцінювалися на «задовільно».

Таблиця 4.6

Фізична підготовленість інструкторів фізичної підготовки

Показники	95% Confidence Interval				Shapiro-Wilk	
	N	M; оцінка	SE	SD	W	p
Біг 3 км, с	258	763,28; 4	2,88	46,38	0,975	<,001
Човниковий біг 10x10 м, с	249	36,20; 2	0,49	12,43	0,866	<,001
ЗКВ* на єдиній смузі перешкод, с	240	127,42; 3	5,64	87,49	0,189	<,001
Підтягування на перекладині, разів	266	14,71; 4	0,27	4,44	0,964	<,001
Підйом переворотом, разів	262	7,71; 5	0,31	5,04	0,830	<,001
Комплексна силова вправа, разів	243	51,10; 4	0,49	7,72	0,902	<,001
Метання гранати на дальність, м	241	36,67; 5	0,55	8,59	0,909	<,011
Стрільба, очок	250	2,72; 4	0,02	0,46	0,573	<,001

Примітки: * – ЗКВ – Загальна контрольна вправа

Оцінка «2» за виконання бігу 10x10 м ($36,20 \pm 0,78$ с) свідчила про те, що рівень спеціальної витривалості не в усіх інструкторів з фізичної підготовки є високим. Це підтвердили дані після розподілу на підгрупи (табл.4.7) залежно від того, чи продовжували учасники нашого дослідження тренуватися, чи ні. Так, середні значення інструкторів групи «А» ($34,84 \pm 1,05$ с) виявилися достовірно ($p < 0,05$) вищими від результатів решти ($38,20 \pm 1,14$ с) учасників. Перевага в результатах не супроводжувалася перевагами в оцінках за результат виконання тестової вправи. Тобто рівень розвитку спеціальної витривалості був низьким в усіх підгрупах інструкторів і потребував покращення.

Середні результати інструкторів у загальній контрольній вправі на єдиній смузі перешкод ($127,42 \pm 5,64$ с) відповідали оцінці «задовільно».

Результати тих інструкторів групи «А» ($129,30 \pm 9,75$ с), були подібними до показників групи «Б» ($124,93 \pm 2,30$ с). Оцінки за виконання тестової вправи також не відрізнялися. Проте стандартне відхилення було суттєво вищим у тих інструкторів, які продовжували тренуватися, що свідчить про те, що в цій вибірці були як надзвичайно сильні, так і слабкі результати.

Таблиця 4.7

Фізична підготовленість інструкторів фізичної підготовки

Показники	Група	95% Confidence Interval				One-Way ANOVA	
		N	M	SE	SD	χ^2	p
Біг 3 км, с	А	105	777,87	3097	40,772	21,09	<,001
	Б	153	753,26*	3,83	47,453		
Човниковий біг 10x10 м, с	А	103	38,20	1,14	11,539	12,74	<,001
	Б	137	34,84*	1,05	12,872		
ЗКВ на єдиній смузі перешкод, с	А	101	124,93	2,30	23,41	2,27	0,131
	Б	149	129,30	9,75	114,16		
Підтягування на перекладині, разів	А	106	12,90	0,32	3,350	28,39	<,001
	Б	156	15,92*	0,37	4,680		
Підйом переворотом, разів	А	101	5,38	0,24	2,471	39,65	<,001
	Б	148	9,29*	0,45	5,703		
Комплексна силова вправа, разів	А	95	49,38	0,60	6,109	16,93	<,001
	Б	146	52,32*	0,71	8,509		
Метання гранати на дальність, м	А	107	34,83	0,72	7,058	6,46	0,011
	Б	159	37,87*	0,76	9,282		
Стрільба, очок	А	101	2,67	0,04	0,492	2,05	0,152
	Б	142	2,76	0,03	0,445		

Середній результат у підтягуванні на перекладині ($14,71 \pm 0,27$ разів) свідчив про хороший рівень розвитку силової витривалості рук в інструкторів. Ті інструктори, які продовжували займатися спортом, показали достовірно вищий ($p < 0,05$) результат ($15,92 \pm 0,37$ разів) від тих, які не

займалися спором ($12,90 \pm 0,32$ раз). Оцінки за виконання цієї тестової вправи були вищими в представників першої підгрупи: їх результат оцінювався на «відмінно»; тоді як представники групи «Б» отримали оцінку «задовільно».

У середньому інструктори фізичної підготовки показали відмінний результат у підйомі переворотом на перекладині ($7,71 \pm 0,31$ разів), правда розбіжності між максимально високими і низькими результатами були суттєві. Це свідчить про неоднорідність контингенту за показниками фізичної підготовленості. Результат ($5,38 \pm 0,24$ раз) респондентів групи «Б», оцінювався на «добре». Результати ($9,29 \pm 0,45$ раз) учасників групи «Б» були суттєво ($p < 0,05$) вищими. Їхня оцінка – «відмінно».

Результати виконання комплексної силової вправи інструкторами з фізичної підготовки ($51,1 \pm 0,49$ разів) оцінювалися на «добре». Це хороший рівень силової витривалості тулуба і рук. За рівнем розвитку цієї якості учасники групи «А» ($52,32 \pm 0,71$ раз) перевищували респондентів групи «Б» ($49,38 \pm 0,60$ раз). У результаті показники фізичної підготовленості відрізнялися: у представників першої підгрупи вони оцінювалися на «відмінно»; тоді як у другої – на «добре».

Середній результат у метанні гранати на дальність ($36,67 \pm 0,55$ м) оцінювався на максимальний бал. При цьому результати тих інструкторів, які продовжили свої заняття ($37,87 \pm 0,76$ м) були суттєво вищими ($p < 0,05$) від тих, які припинили тренуватися ($34,83 \pm 0,72$ м). Їхній результат відповідно, оцінювався меншою кількістю балів («4»).

Результати у стрільбі з пістолета не відрізнялися у представників двох груп ($2,76 \pm 0,03$ влучань проти $2,67 \pm 0,04$ влучань), середній результат ($2,72 \pm 0,02$ влучань) оцінювався на «добре».

Таким чином, результати наших досліджень довели, що рівень фізичної підготовленості інструкторів в цілому є високим. Недостатнім рівнем розвитку відрізняється лише результат спеціальної витривалості (бігу 10x10

м). При цьому рівень фізичної підготовленості тих інструкторів, групи «А» (які продовжували займатися спортом) були суттєво вищими за низкою показників (у бігу на 3 км, човниковому бігу 10x10 м., підтягуванні на перекладині, підйомі переворотом, у комплексній силовій вправі, метанні гранати на дальність). Це підкреслює важливість продовжувати тренуватися в обраному виді спорту для підтримання на оптимальному рівні фізичної компетентності інструктора з фізичної підготовки.

Взаємозв'язки показників. Отримані нами дані (табл.4.8) свідчать, стаж занять спортом достовірно корелює з низкою показників мотивації до занять спортом: ідентифікованою, інтегрованою регуляцією зовнішньої мотивації, внутрішньою мотивацією і усіма її різновидами.

Проте стаж занять спортом не корелює з інтроектованою, зовнішньою мотивацією та амотивацією. Такі види мотивації не пов'язані зі стажем занять і зустрічаються однаково часто і в спортсменів зі стажем, і в спортсменів-початківців.

Нами встановлено, що якість життя достовірно ($p < 0,001$) корелює з показниками тривожності (особистісної – $r = 0,425$; реактивної – $r = 0,540$). Суб'єктивна оцінка якості життя залежить від низки копінгів: пошук підтримки ($r = 0,186$, $p < 0,01$), прийняття відповідальності ($r = 0,136$, $p < 0,05$), планування вирішення проблеми ($r = 0,227$, $p < 0,001$) та позитивна переоцінка ($r = 0,194$ $p < 0,01$).

Встановлено, що якість життя залежить від усіх різновидів мотивації до занять спортом: зовнішня мотивація ($r = 0,155$, $p < 0,01$), ідентифікована регуляція ($r = 0,266$, $p < 0,001$), інтегрована регуляція ($r = 0,300$, $p < 0,001$), внутрішня мотивація ($r = 0,307$, $p < 0,001$), внутрішня мотивація, пов'язана з досягненнями ($r = 0,266$, $p < 0,001$), внутрішня мотивація, пов'язана зі знаннями ($r = 0,287$, $p < 0,001$), внутрішня мотивація, пов'язана з отриманням емоційного досвіду ($r = 0,287$, $p < 0,001$), інтроектована регуляція ($r = 0,215$ $p < 0,001$).

Таблиця 4.8

Кореляційна матриця тісноти взаємозв'язків стажу занять спортом і складників мотивації до занять фізичною культурою і спортом

№ з/п	Показники	Стаж занять спортом	№ з/п								
			1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Амотивація	-032									
2	Зовнішня мотивація	-129	815 ***								
3	Ідентифікована регуляція	233 ***	188 **	155 **							
4	Інтегрована регуляція	279 ***	277 **	230 ***	886 ***						
5	Внутрішня мотивація	245 ***	165 **	116	912 ***	865 ***					
6	Внутрішня мотивація, пов'язана з досягненнями	210 ***	235 ***	183 **	921 ***	845 ***	883 ***				
7	Внутрішня мотивація, пов'язана зі знаннями	247 ***	191 **	154 **	918 ***	880 ***	890 ***	870 ***			
8	Внутрішня мотивація, пов'язана з отриманням емоційного досвіду	210 ***	210 ***	167 **	917 ***	873 ***	910 ***	884 ***	909 ***		
9	Інроєктована регуляція	047	686 ***	654 ***	502 ***	582 ***	466 ***	548 ***	510 ***	517 ***	

Примітки: 1. нуль і кома – опущені;

2. ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

Спостерігали достовірну кореляцію між якістю життя і результатом виконання тестової фізичної вправи «Підтягування на перекладині» ($r = -0,127$ $p < 0,05$).

Показники тривожності корелюють між собою ($r = 0,778$, $p < 0,001$) і двома копінгамі, такими як з показниками втеча уникнення ($r = -0,135$ - реактивна тривожність та $r = -0,146$ – особистісна тривожність $p < 0,05$) та планування вирішення проблеми ($r = 0,224$ $p < 0,001$, $r = 0,241$, $p < 0,001$ відповідно).

Показники тривожності корелюють ($r = 0,200$ - $0,263$ $p < 0,001$) з усіма показниками копінгів за винятком зовнішньої мотивації. Існує зв'язок між показником реактивна тривожність та підтягуванням на перекладині ($r = -0,138$, $p < 0,05$).

Усі копінгі взаємопов'язані між собою ($r = 0,455$ - $0,829$, $p < 0,001$). Копінг-стратегії пов'язані з більшістю різновидів мотивації (до $r = 0,358$, $p < 0,05$ - $0,001$). Не зафіксовано кореляційних зв'язків мотивації з окремими копінгамі: дистанціювання, прийняття відповідальності та втеча-уникнення; натомість існують зв'язки з мотивацією у таких копінг-стратегій, як конфронтаційний копінг ($r = 0,126$ - $0,206$, $p < 0,05$ - $0,001$ за винятком зовнішньої мотивації), самоконтроль ($r = 0,141$ - $0,215$, $p < 0,05$ - $0,001$ за винятком зовнішньої мотивації та інтегрованої мотивації), пошук підтримки ($r = 0,166$ - $0,264$, $p < 0,01$ - $0,001$ за винятком зовнішньої мотивації) та планування вирішення проблеми ($r = -0,178$ - $0,373$, $p < 0,00$ - $0,001$).

Від'ємний знак свідчить про те, що зі зростанням показника зовнішня мотивація копінг планування вирішення проблеми зменшується) та позитивна переоцінка ($r = 0,213$ - $0,276$, $p < 0,001$ за винятком зовнішньої мотивації). У прийнятті відповідальності існує зв'язок лише з одним показником мотивації – внутрішньою мотивацією, пов'язаною з досягненнями ($r = 0,133$, $p < 0,05$). У втечі-уникнення – один достовірний зв'язок – з зовнішньою мотивацією ($r = 0,175$, $p < 0,001$).

Різновиди мотивації щільно корелюють один з одним ($r = 0,865$ - $0,921$, $p < 0,001$); виняток – показники зовнішньої мотивації, які корелюють з меншими коефіцієнтами ($r = 0,154$ - $0,230$, $p < 0,01$ - $0,001$), або не корелюють,

як наприклад, показник внутрішньої мотивації з зовнішньою ($r = 0,116$). Мотивація пов'язана з якістю життя ($r = 0,155-0,307$, $p < 0,01-0,001$). Зауважимо, що усі показники мотивації за винятком одного з них – зовнішньої мотивації, корелюють з показниками тривожності ($r = 0,200-0,263$, $p < 0,001$).

Показники фізичної підготовленості не корелюють з соціо-психологічними показниками. Виняток утворює результат вправи підтягування на перекладині, який достовірно негативно пов'язаний з якістю життя та реактивною тривожністю ($r = -0,127$ та $r = -0,138$, $p < 0,05$ відповідно); окрім цього човниковий біг 10x10 м – з пошуком підтримки ($r = -0,146$ та $r = -0,160$, $p < 0,05$ відповідно), а комплексна силова вправа – з плануванням вирішення проблеми ($r = -0,160$, $p < 0,05$).

Разом із тим, результати складання тестових вправ фізичної підготовленості часто корелюють з показниками мотивації до занять спортом (табл.4.9). Так, результати бігу на 3 км корелюють з чотирма показниками мотивації: ідентифікованою регуляцією ($r = 0,142$, $p < 0,05$) інтегрованою регуляцією ($r = 0,186$, $p < 0,01$) внутрішньою мотивацією ($r = 0,152$, $p < 0,05$), внутрішньою мотивацією, пов'язаною з досягненнями ($r = 0,175$, $p < 0,01$).

Результат у підтягуванні на перекладині також корелює з тими ж показниками мотивації до занять спортом ($r = 0,200$, $p < 0,01$, $r = 0,272$, $p < 0,001$, $r = 0,196$, $p < 0,01$, $r = 0,229$, $p < 0,001$ відповідно). З тими самими різновидами мотивації достовірно корелює результат у метанні гранати ($r = 0,218$, $p < 0,001$, $r = 0,168$, $p < 0,01$, $r = 0,208$, $p < 0,01$, $r = 0,232$, $p < 0,001$ відповідно), а також зворотно – зовнішня мотивація ($r = -0,171$, $p < 0,001$). З трьома показниками мотивації з перерахованих вище, за винятком внутрішньої мотивації, корелює результат у тестовій вправі «Підйом переворотом» ($r = 0,134$, $p < 0,05$, $r = 0,204$, $p < 0,001$ $r = 0,154$, $p < 0,05$ відповідно).

Таблиця 4.9

**Кореляційна матриця тісноти взаємозв'язків показників фізичної
підготовленості зі складниками мотивації до занять спортом**

№ з/п	Показники	Мотивація							
		Зовнішня мотивація	Ідентифікована регуляція	Інтегрована регуляція	Внутрішня мотивація	Внутрішня мотивація, пов'язана з досягненнями	Внутрішня мотивація, пов'язана зі знаннями	Внутрішня мотивація, пов'язана з отриманням	Інроєктована регуляція
1	Біг 3 км, с	039	-142 *	-186 **	-152 *	-175 **	-195	-162	-127
2	Човниковий біг 10x10 м, с	-055	-110	-116	-112	-099	-095	-088	-112
8	ЗКВ на єдиній смузі перешкод, с	015	057	049	025	066	057	025	009
4	Підтягування на перекладині, разів	042	200 **	272 ***	196 **	229 ***	195	236	191
3	Підйом переворотом, разів	010	134 *	204 ***	111	154 *	143	145	126
5	Комплексна силова вправа, разів	047	110	092	110	119	081	108	086
6	Метання гранати, м	-171 ***	218 ***	168 **	208 **	232 ***	179	221	071
7	Стрільба з пістолета, влучень	-037	051	078	091	067	053	124	074

Примітки: 1. нуль і кома – упуцнені;

2. * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

Узагальнення результатів дослідження дозволяє зробити такі висновки:

-дослідження показало, що є кореляційні взаємозв'язки між показниками мотивації, копінгів, фізичної підготовленості та рівнем

тривожності. Це вказує на те, що ці аспекти не залежать один від одного, а можуть взаємно впливати на результати;

-одночас, дослідження не виявило статистично достовірних зв'язків між деякими змінними, такими як мотивація і певні види копінгів, а також фізична підготовленість і деякі показники, за винятком мотивації. Це можна свідчити про те, що ці аспекти можуть розвиватися незалежно один від одного, або від інших факторів, які впливають на ці зв'язки;

-стаж занять спортом має велике значення і корелює з рівнем мотивації до занять спортом. Це підтверджує відомості про те, що тривалість занять у спорті може вплинути на рівень внутрішньої та зовнішньої мотивації.

Результати дослідження підтверджують, що різновиди мотивації, такі як ідентифікована, інтегрована та внутрішня мотивація, мають важливий ($p < 0,05-0,001$) вплив на результати фізичної підготовленості інструкторів (біг 3 км, підтягування на перекладині, метання гранати, а також підйом переворотом).

Узагальнюючи зазначимо, що низка чинників має суттєвий вплив на якісні аспекти професійної підготовки інструкторів з фізичної підготовки.

Враховуючи ці результати, можна розробити регресійну модель для досягнення кращих результатів у компетентностях інструкторів.

4.3. Соціально-психологічні характеристики інструкторів з фізичної підготовки органів внутрішніх справ

Соціально-психологічна атмосфера в колективі важливу роль у процесі фізичного удосконалення. Це вказує на те, що взаємовідносини, співпраця та підтримка між групами учасників сприяють покращенню результатів тренувань. Інструктор з фізичної підготовки успішно виконує ключову роль у формуванні ефективної підготовки. Його здатність об'єктивно оцінювати, контролювати та спрямовувати поведінку співробітників органів внутрішніх справ досягає бажаних результатів.

Професійна компетентність інструкторів має охоплювати загальні та спеціальні знання. Важливим є високий рівень мотивації до навчання та самовдосконалення, що сприяє постійному підвищенню професійної якості. Поєднання фізичної підготовки з психологічними аспектами є успіхом для досягнення високого рівня компетентності інструктора з фізичної підготовки.

Отримані нами дані ($22,28 \pm 0,44$ бала) свідчили про низький рівень суб'єктивного задоволення життям. Показник SWLS (Satisfaction with Life Scale) дозволяє зрозуміти рівень задоволеності власним життям. Низький показник за анкетною SWLS може свідчити про невелику задоволеність життям, незадоволеність поточними умовами та досвідом. Це може мати різні причини, такі як: психологічний дискомфорт, матеріальна незабезпеченість, соціальна ізоляція, здоров'я, недосягнення цілей, культурний чи особистий контекст (табл.4.10).

Людина може переживати стрес, тривогу, депресію або інші психологічні проблеми, що впливають на її загальний рівень задоволеності життям. Відсутність достатнього рівня доходу або низький статус можуть вплинути на загальний рівень і враження від життя.

Таблиця 4.10

Показники задоволеності життям, тривожності та контролю емоцій інструкторів з фізичної підготовки (n=282)

Показники	M	SE	SD	Pi- вень	Shapiro-Wilk	
					W	p
Задоволеність життям	22,28	0,44	7,45	H	0,976	<,001
Особистісна тривожність	58,84	0,63	10,67	B	0,969	<,001
Реактивна тривожність	57,10	0,61	10,32	B	0,957	<,001
Контроль тривожності	13,61	0,24	4,07	C-H	0,945	<,001
Контроль агресії	15,66	0,27	4,55	C	0,976	<,001
Контроль депресії	14,35	0,29	4,91	C	0,953	<,001

Відсутність соціальної підтримки та відчуття відокремленості від інших може призвести до відчуття незадоволеності. Проблеми з фізичним або психічним здоров'ям можуть обмежити можливості та радості від життя. Неспроможність досягнення особистих або професійних цілей може призвести до відчуття розчарування та низької задоволеності. Іноді певні культурні чи особистісні уявлення про щасливе життя можуть впливати на сприйняття задоволеності життям.

Низька задоволеність може бути тимчасовим явищем, пов'язаним з певними подіями або періодами життя. Враховуючи умови російсько-української війни, в яких був вимірний показник за анкетною SWLS, можна припустити, що саме тимчасовий стан впливає на рівень задоволеності життям інструкторів з фізичної підготовки.

Порівняння показників задоволеності життя в інструкторів, які мали різні рівні рухової активності (табл.4.11) не відрізнялися ($p = 0,56$). Це свідчить про те, що заняття спортом у час дії стресора не впливає на ступінь задоволеності життям. Не можливо сформувавши задоволеність життям за допомогою занять спортом. Тобто рівень задоволеності життям в час війни не залежить від занять спортом: від однаково низький в двох підгрупах інструкторів з фізичної підготовки.

Рівень особистісної тривожності інструкторів з фізичної підготовки був високим ($58,84 \pm 0,63$ бала). Високий рівень особистісної може свідчити про наявність різних психологічних і емоційних станів та факторів, які впливають на емоційний стан та психологічний добробут особи. Особистісна тривожність показує на те, що людина відчуває високий рівень тривожності, переживання та напруги.

Відчуття тривоги може мати різні наслідки: емоційний дискомфорт, фізичні симптоми, знижена концентрація та продуктивність, соціальна ізоляція тощо. Висока тривожність може супроводжуватися неприємними емоційними станами, такими як страх, нервозність, роздратованість та інші.

Висока тривожність може виявляти фізичні симптоми, такі як нудота, серцебиття, головний біль, м'язова напруга тощо. Тривожність може впливати на здатність до концентрації, прийняття рішень та виконання завдань. Людина з високим рівнем тривожності може уникати соціальних ситуацій або відчувати труднощі у спілкуванні з іншими. Деякі можливі наслідки включають погіршення якості життя.

Таблиця 4.11

Показники задоволеності життям, тривожності та контролю емоцій інструкторів з фізичної підготовки, залежно від занять спортом

Показники	Групи	Статистичні показники				One-Way ANOVA	
		N	M	SE	SD	χ^2	p
Задоволеність життям	A	111	21,92	0,67	7,13	0,3303	0,565
	B	171	22,51	0,58	7,67		
Особистісна тривожність	A	111	58,70	0,91	9,64	0,0301	0,862
	B	171	58,94	0,86	11,31		
Реактивна тривожність	A	111	56,58	0,91	9,62	0,1947	0,659
	B	171	57,43	0,82	10,77		
Контроль тривожності	A	111	14,43	0,36	3,84	6,3984	0,011
	B	171	13,07	0,31	4,13		
Контроль агресії	A	111	15,98	0,42	4,45	0,6102	0,435
	B	171	15,46	0,35	4,61		
Контроль депресії	A	111	15,53	0,47	4,95	9,2285	0,002
	B	171	13,59	0,36	4,74		

Рівень особистісної тривожності інструкторів групи «А» ($58,70 \pm 0,91$ бала) був подібним до респондентів групи «Б» ($58,94 \pm 0,86$ бала). Це свідчить про те, що заняття спортом не позначилися позитивно на рівні

особистісної тривожності. Проте сильний стресор може негативно позначитися не тільки на ситуативній, але й на особистісній тривожності.

Реактивна тривожність ($57,10 \pm 0,61$ бала) інструкторів була очікувано високою. Висока ситуативна тривожність показує на те, що особа відчуває підвищену тривожність у певних конкретних ситуаціях або умовах. Це означає, що тривожність виникає від реакції на певні події, завдання або необхідні, і може бути тимчасовим явищем. Висока ситуативна тривожність може виникнути через різні причини: стресові ситуації, нові виклики, передбачення негативних наслідків, точкові фобії, соціальний аспект.

Ситуативна тривожність може виражатися як точкові фобії, коли особа дуже сильно боїться конкретного об'єкта чи події, наприклад, публічних місць, польотів літака, висоти тощо. Події або ситуації, які викликають стрес, можуть посилити тривожність. Це можуть бути такі речі, як публічні виступи, важкі розмови, конфлікти тощо. Сильним стресором вважають війну. Впровадження в новий спосіб діяльності, незнайомі теми або завдання, з якими особа не має досвіду, також може викликати тривожність через невідомість результату. Повномасштабна війна, що тривала на теренах України внесла зміни в процес підготовки співробітників органів внутрішніх справ, у т.ч й інструкторів з фізичної підготовки. Якщо особа відчуває, що певна ситуація може мати негативні наслідки, це може викликати тривожність. Війна завжди супроводжується сумними наслідками: руйнуваннями, смертями тощо. Тривожність може зростати в соціальних ситуаціях, коли особа відчуває судження або вплив інших людей. Важливо пам'ятати, що ситуативна тривожність є нормальною реакцією на певні життєві виклики, але якщо вона не виявила значних труднощів в повсякденному житті.

Рівні контролю емоцій в інструкторів з фізичної підготовки були середніми за усіма показниками. Їх рівень не залежав від ступеня занять спортом інструкторів. Хоча спостерігали достовірні розбіжності за

величинами показників контролю тривожності та депресії ($p < 0,01$) в представників двох підгруп учасників дослідження (див. табл. 4.15), рівні оцінювання не відрізнялися.

Тобто ми з'ясували, що в інструкторів з фізичної підготовки зустрічаються низькі рівні задоволеності життям, високі рівні тривожності та середні рівні контролю емоцій. Рівні цих показників не відрізнялися в інструкторів з різними рівнями занять спортом. Тобто заняття спортом не впливають на них. Разом із тим дані свідчили про велику варіабельність індивідуальних рівнів.

Оцінювання величин показників копінгів інструкторів з фізичної підготовки показало, що практично усі вони оцінювалися як середнього рівня (табл. 4.12). Це свідчило про те, що учасники дослідження однаковою мірою застосовують їх на практиці для подолання стресів.

Найчастіше в стресових ситуаціях інструктори з фізичної підготовки застосовують стратегію планування вирішення проблеми ($52,11 \pm 1,60$ бала). На другому за порядком місці за частотою застосування – позитивна переоцінка ($49,86 \pm 1,54$ бала).

Таблиця 4.12

Копінг-стратегії інструкторів з фізичної підготовки (n=282)

Копінг-стратегія	M	SE	SD	Рівень
Планування вирішення проблеми	52,11	1,60	26,95	C
Позитивна переоцінка	49,86	1,54	25,98	C
Самоконтроль	47,58	1,50	25,35	C
Пошук підтримки	41,08	1,29	21,71	C
Конфронтаційний копінг	39,05	1,27	21,47	C
Прийняття відповідальності	38,42	1,36	22,94	H
Дистанціювання	36,23	1,27	21,37	H
Втеча-уникнення	33,14	1,16	19,56	H

Також доволі часто ($47,58 \pm 1,50$ бала) інструктора користуються стратегією самоконтролю. Стратегії по пошуку підтримки ($41,08 \pm 1,29$ бала) та конфронтаційний копінг ($39,05 \pm 1,27$ бала) вживаються інструкторами з фізичної підготовки помірно. Низькими рівнями відрізнялися копінги прийняття відповідальності ($38,42 \pm 1,36$ бала) дистанціювання ($36,23 \pm 1,27$ бала) та втеча-уникнення ($33,14 \pm 1,16$ бала). Це говорить про те, що цими копінг-стратегіями інструктори користуються зрідка.

Дані таблиці 4.13 показали, що усі копінг-стратегії в інструкторів групи «А» схожі з копінг-стратегіями інструкторів групи «Б». Це свідчить про те, що заняття спортом не впливають на вибір стратегій боротьби зі стресом. В інструкторів спостерігали середні і низькі копінг-стратегії. Не сформованими залишаються стратегії прийняття відповідальності, дистанціювання та втеча-уникнення. Проте індивідуальні показники варіювали у широких межах. Не спостерігали достовірних розбіжностей у копінгах інструкторів з різними обсягами рухової активності.

Таблиця 4.13

**Копінг-стратегії інструкторів з фізичної підготовки, з урахуванням
занять спортом**

Показники	Група	Статистичні показники				One-Way ANOVA	
		N	M	SE	SD	χ^2	p
Планування вирішення проблеми	А	111	52,65	2,430	25,60	0,06	0,800
	Б	171	51,75	2,130	27,86		
Позитивна переоцінка	А	111	49,80	2,431	25,61	0,02	0,868
	Б	171	49,90	2,010	26,28		
Самоконтроль	А	111	50,40	2,392	25,20	1,44	0,230
	Б	171	45,74	1,938	25,35		
Пошук підтримки	А	111	40,44	1,953	20,57	0,29	0,586

	Б	171	41,49	1,718	22,46		
Конфронтаційний копінг	А	111	39,69	2,002	21,09	0,05	0,813
	Б	171	38,63	1,665	21,77		
Прийняття відповідальності	А	111	40,54	1,980	20,86	1,40	0,237
	Б	171	37,04	1,847	24,15		
Дистанціювання	А	111	38,44	2,036	21,45	1,34	0,246
	Б	171	34,79	1,626	21,26		
Втеча уникнення	А	111	35,77	1,862	19,61	2,67	0,102
	Б	171	31,43	1,483	19,40		

4.4. Використання диференційованого підходу у формуванні професійної готовності інструкторів з фізичної підготовки органів внутрішніх справ

З'ясована нами велика варіабельність індивідуальних рівнів психологічних показників та рівнів фізичної підготовленості є результатом унікальності кожної особи. Це підкреслює важливість диференційованого підходу до роботи з інструкторами з фізичної підготовки.

Результати дослідження підкреслюють важливість комплексного підходу під час розробки індивідуалізованих програм підготовки інструкторів з фізичної підготовки, що включає як фізичні, так і психологічні аспекти для досягнення найкращих результатів у їхній діяльності.

Кластерний аналіз, проведений нами на основі показників мотивації до занять фізичною культурою і спортом, дозволив розподілити усіх інструкторів з фізичної підготовки на групи з однаковими показниками всередині них і відмінними від показників представників інших груп. Встановили, що оптимальним є рішення із формуванням 4 окремих кластерів (профілів) (рис.4.3).

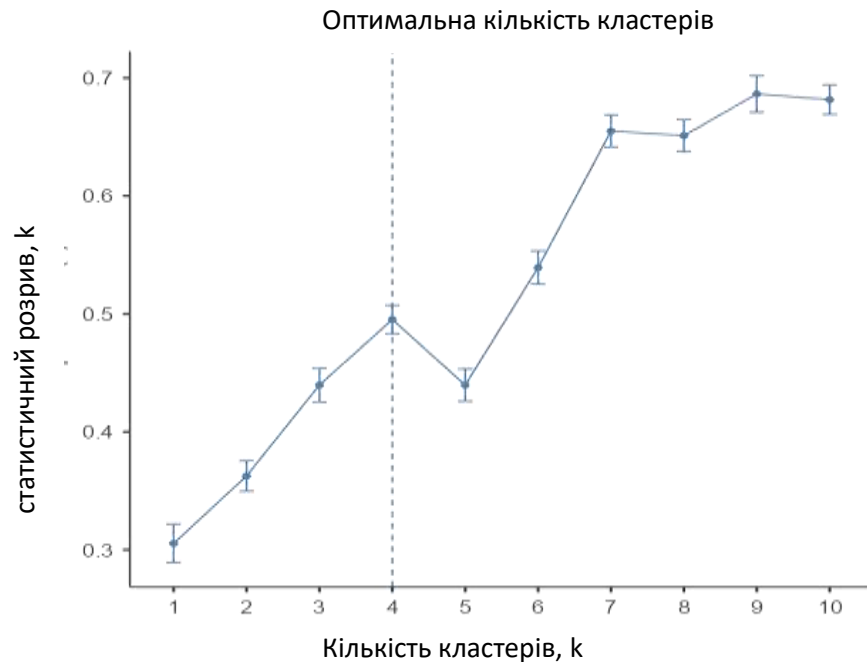


Рис.4.3. Знаходження оптимальної кількості кластерів

У результаті отримали 4 групи інструкторів з фізичної підготовки (рис.4.4). Показники, притаманні для кожної з груп представлені в Таблиці 4.14.

1 профіль. Його утворили курсанти з найбільшим терміном занять спортом ($5,19 \pm 0,61$ року), проте найменшим терміном служби ($3,37 \pm 0,18$ років). Реактивна і особистісна тривожність характеризує курсантів цієї групи (див. табл.4.14) як високотривожних осіб, які інтенсивно реагують на стрес-чинник. Відтак показник контролю такої емоції, як злість/агресія у них – найвищий ($16,68 \pm 0,53$ балів і оцінюється як середнього рівня).

З усіх копінг-стратегій (відносно найбільше стосовно інших профілів) розвинуті такі, як планування вирішення проблеми ($11,92 \pm 0,49$ бала – помірний рівень), позитивна переоцінка ($10,01 \pm 0,5082$ бала – помірний розвиток), самоконтроль ($9,45 \pm 0,5360$ бала – помірний розвиток), пошук підтримки ($8,49 \pm 0,39$ бала – помірний розвиток). Такі копінги, як дистанціювання ($5,96 \pm 0,45$ бала) та втеча-уникнення ($6,71 \pm 0,49$ бала) оцінюються як недостатньо розвинуті.

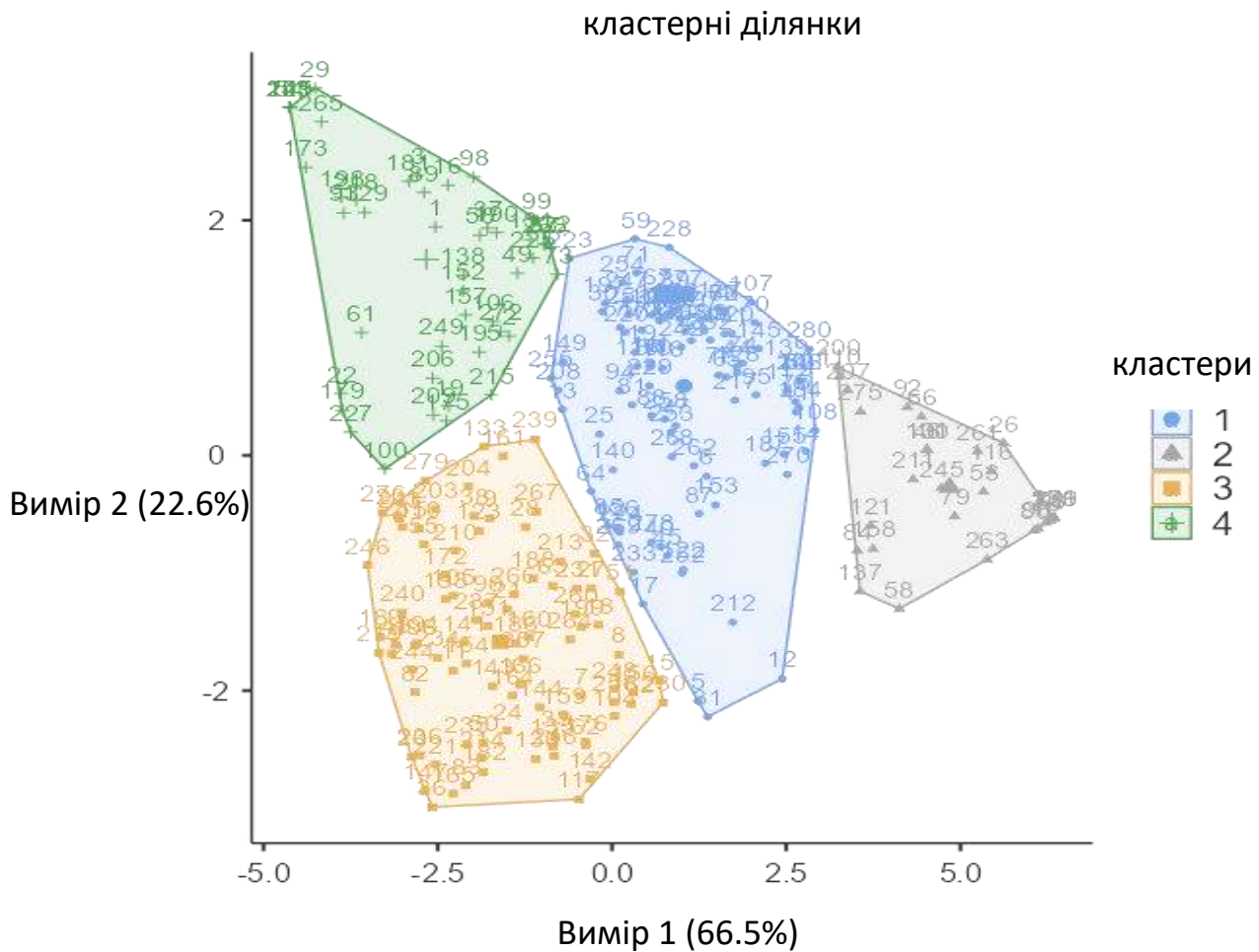


Рис.4.4. Окремі групи інструкторів з фізичної підготовки
(за результатами кластерного аналізу)

Показники амотивації ($1,86 \pm 0,08$ балів) і зовнішньої регуляції ($1,97 \pm 0,14$ бала) – відносно найнижчі і оцінюються як низькі. Натомість інші показники, такі як ідентифікована регуляція ($6,28 \pm 0,07$ бала), інтегрована регуляція ($5,78 \pm 0,11$ бала), внутрішня мотивація ($6,24 \pm 0,07$ бала), мотивація досягнень ($5,99 \pm 0,09$ бала), знань ($6,22 \pm 0,08$ бала) та стимуляції емоцій ($5,97 \pm 0,0967$ бала) найвищі і рівень їх розвитку оцінювався, як високий.

Таблиця 4.14

Показники окремих профілів інструкторів з фізичної підготовки

Показники	Загальні дані		1 профіль		2 профіль		3 профіль		4 профіль	
	М	SE	М	SE	М	SE	М	SE	М	SE
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Стаж занять спортом	3,65	0,3042	5,19	0,6102	4,61	0,6577	2,53	0,4444	2,24	0,7860
Тривалість військової служби	3,81	0,1967	3,37	0,1813	4,00	0,3737	4,07	0,3866	3,55	0,6075
Амотивація	3,11	0,0895	1,86	0,0870	5,11	0,1469	3,37	0,0823	1,59	0,1125
Зовнішня мотивація	3,01	0,0955	1,97	0,1407	4,65	0,2397	3,27	0,0922	1,58	0,1171
Ідентифікована регуляція	4,86	0,0960	6,28	0,0784	6,15	0,1029	4,08	0,0619	1,78	0,1227
Інтегрована регуляція	4,61	0,0942	5,78	0,1178	5,96	0,1188	3,89	0,0704	1,83	0,1272
Внутрішня мотивація	4,94	0,0933	6,24	0,0797	6,12	0,0988	4,24	0,0774	2,03	0,1727
Внутрішня мотивація, пов'язана з досягненнями	4,79	0,0932	5,99	0,0932	6,11	0,1021	4,11	0,0698	1,86	0,1630
Внутрішня мотивація, пов'язана зі знаннями	4,76	0,0991	6,22	0,0870	6,19	0,1020	3,88	0,0661	1,78	0,1063
Внутрішня мотивація, пов'язана з отриманням емоційного досвіду	4,69	0,0941	5,97	0,0967	6,07	0,0965	3,94	0,0633	1,76	0,1174

Продовження таблиці 4.14

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Задоволеність життям	22,28	0,4438	23,42	0,8293	25,33	0,9977	21,62	0,6075	16,17	1,3619
Особистісна тривожність	58,84	0,6354	63,10	1,1970	59,55	1,5752	56,09	0,8529	57,45	1,9911
Реактивна тривожність	57,10	0,6145	59,85	1,1219	59,04	1,4764	55,44	0,8785	52,86	1,9930
Контроль тривожності	13,61	0,2423	13,51	0,4885	13,60	0,6067	13,97	0,2966	12,38	0,9980
Контроль гніву	15,66	0,2709	16,68	0,5284	15,15	0,6284	15,76	0,3875	13,52	0,8547
Контроль депресії	14,35	0,2924	14,06	0,6001	14,47	0,7724	14,83	0,3694	12,93	0,9925
Конфронтаційний копінг	39,05	1,2787	40,10	2,3595	44,14	2,9029	38,01	1,8268	30,84	4,9444
Дистанціювання	36,23	1,2727	33,12	2,5171	38,99	2,9174	38,10	1,8033	31,61	4,4893
Самоконтроль	47,58	1,5094	52,49	2,9775	48,59	3,2469	46,02	2,1559	38,89	5,5692
Пошук підтримки	41,08	1,2926	47,15	2,1996	43,33	3,0596	38,61	1,8791	30,65	4,7164
Прийняття відповідальності	38,42	1,3660	38,25	2,7433	40,15	3,1642	39,51	1,8957	31,03	4,9267
Втеча уникнення	33,14	1,1650	27,94	2,0248	38,64	2,7364	34,86	1,6989	29,60	4,2946
Планування вирішення проблеми	52,11	1,6048	66,24	2,7499	52,12	3,5445	47,04	2,2363	35,06	5,3043
Позитивна переоцінка	49,86	1,5468	55,63	2,8232	55,96	3,3373	45,97	2,1875	38,89	6,1158

Продовження таблиці 4.14

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Біг 3 км, с	763,28	2,88	754,26	6,1854	761,11	6,5919	766,67	3,8183	779,12	9,2129
Човниковий біг 10х10 м, с	36,20	0,78	35,51	1,6351	34,63	1,7595	36,38	1,0895	40,60	2,7665
ЗКВ на єдиній смузі перешкод, с	127,42	5,64	118,28	2,5668	123,53	3,6370	122,96	2,2015	125,88	5,4237
Підтягування на перекладині, разів	14,71	0,27	15,45	0,5038	16,38	0,7254	13,50	0,3408	14,08	0,8716
Підйом переворотом, разів	7,71	0,31	8,50	0,6636	9,13	0,7408	6,47	0,3512	7,54	1,1887
Комплексна силова вправа, разів	51,10	0,49	53,91	0,9920	51,15	1,4759	49,61	0,5757	49,42	1,1598
Метання гранати, м	36,67	0,55	35,97	0,8187	39,57	1,5027	35,95	0,8167	35,46	1,8872
Стрільба з пістолета, влучень	2,72	0,02	2,72	0,0567	2,80	0,0571	2,69	0,0482	2,73	0,0887

Для курсантів цього профілю притаманні високі результати у бігу на 3 км ($754,26 \pm 6,18$ с), комплексній силовій вправі ($53,91 \pm 0,99$ раз), доланні смуги перешкод ($118,28 \pm 2,56$ с). Разом із тим відносно невисокими були результати у метанні гранати ($35,97 \pm 0,81$ м), і стрільбі з пістолета ($2,72 \pm 0,05$ влучань).

2 профіль. Для них характерний відносно найвищий рівень суб'єктивного благополуччя ($25,33 \pm 0,99$ балів), що оцінювався як середній на межі з вищим від середнього).

Характерними для них є відносно найвищий помірний розвиток копінгів втеча-уникнення ($9,27 \pm 0,65$ бала) і позитивна переоцінка ($10,07 \pm 0,60$ бала). планування вирішення проблеми - також помірний розвиток, проте рівень не найвищий відносно інших профілів ($9,38 \pm 0,63$ бала). Відносно найвище розвинуті які, втім, оцінюються як середні на межі з низьким копінги конфронтації ($7,95 \pm 0,52$ бала) та дистанціювання ($7,02 \pm 0,52$ бала). Найнижчим і погано розвиненим є копінг прийняття відповідальності ($4,82 \pm 0,37$ бала).

Відносно найвищими є рівні амотивації ($5,11 \pm 0,14$ бала) та зовнішньої регуляції ($4,65 \pm 0,24$ бала), їх рівень оцінюється як вищий від середнього. Рівень показників інтегрованої мотивації ($5,96 \pm 0,12$ бала), внутрішньої мотивації: досягнень ($6,11 \pm 0,10$ бала), знання ($6,19 \pm 0,10$ бала) та стимуляція ($6,07 \pm 0,09$ балів) ще вищий і оцінюється як високий.

Результати човникового бігу 10x10м ($34,63 \pm 1,75$ бала), підйому переворотом ($9,13 \pm 0,74$ балів), підтягування на перекладині ($16,38 \pm 0,72$ бала), метання гранати ($39,57 \pm 1,50$ балів) і стрільби з пістолета ($2,80 \pm 0,05$ бала) найсильніші.

3 профіль. Сюди увійшли курсанти з найбільшим терміном служби у війську ($4,07 \pm 0,38$ бала).

Особистісна тривожність ($56,09 \pm 0,85$ балів) у них найменша, проте рівень її високий. Ступінь тамування депресії ($14,83 \pm 0,36$ бала) і тривожності ($13,97 \pm 0,29$ бала) відносно найвищий (оцінюється як середній). Копінги і мотивація – без особливостей.

Показники фізичної підготовленості, що відповідають за силу: підйом переворотом ($6,47 \pm 0,35$ рази), підтягування на перекладині ($13,50 \pm 0,34$ рази), метання гранати ($35,95 \pm 0,81$ м), комплексна силова вправа ($49,61 \pm 0,57$ рази), свідчать про відносно найнижчий рівень її розвитку.

4 профіль. Стаж занять спортом у цих осіб найнижчий ($2,24 \pm 0,78$ роки). Рівень фізичної підготовленості – найнижчий: найгірші результати бігу на 3 км., ($779,12 \pm 9,21$ с), доланні (200-метрової) смуги перешкод ($125,88 \pm 5,42$ с) і човникового бігу 10x10 м ($40,60 \pm 2,76$ с), що свідчить про найнижчий рівень витривалості; а також – метання гранати ($35,46 \pm 1,88$ м), в комплексній силовій вправі ($49,42 \pm 1,15$ рази), стрільбі з пістолета ($2,73 \pm 0,08$ очок), що свідчить про найгірший рівень розвитку швидкісної сили, силової витривалості і влучності (тобто спритності).

Рівень задоволеності життям – найнижчий ($16,17 \pm 1,36$ бала) і оцінюється як нижчий від середнього. Рівень ситуаційної тривожності найнижчий ($52,86 \pm 1,99$ бала), але оцінюється як високий.

Рівень тамування негативних емоцій – найнижчий: злості ($13,52 \pm 0,85$ балів – середній рівень), депресії ($12,93 \pm 0,99$ бала), тривожності ($12,38 \pm 0,99$ бала), оцінюється як низький на межі з середнім.

Найнижчі рівні усіх копінгів (за винятком втеча-уникнення). Низькими є рівні копінгів: конфронтаційного ($5,55 \pm 0,89$ бала) і дистанціювання ($5,69 \pm 0,80$ бала), пошук підтримки ($5,52 \pm 0,849$ бала, планування вирішення проблеми ($6,31 \pm 0,95$ бала); наднизьким – прийняття відповідальності ($3,72 \pm 0,59$ бала).

Особи відрізняються найнижчим і таким, що оцінюється як низький рівнем усіх складників мотивації: амотивація ($1,59 \pm 0,11$ бала), зовнішня мотивація ($1,58 \pm 0,11$ бала), ідентифікована регуляція ($1,78 \pm 0,12$ бала), інтегрована регуляція ($1,83 \pm 0,12$ бала), внутрішня мотивація ($2,03 \pm 0,17$ бала), внутрішня мотивація, пов'язана з досягненнями ($1,86 \pm 0,16$ бала), внутрішня мотивація, пов'язана зі знаннями ($1,78 \pm 0,10$ бала), внутрішня мотивація, пов'язана з отриманням емоційного досвіду ($1,76 \pm 0,11$ бала).

У результаті ми з'ясували, що серед загалу інструкторів з фізичної підготовки виокремлюються чотири профілі, які відрізняються між собою за низкою показників. Застосування описаного нами поділу на практиці може забезпечити диференційований підхід у формуванні професійної готовності інструкторів з фізичної підготовки. Висновки дослідження можуть мати практичне застосування в професійній підготовці інструкторів з фізичної підготовки, сприяючи розвитку їх мотиваційних аспектів, стратегії емоційного контролю та підготовки до різних ситуацій.

4.5. Організаційно-управлінські засади диференційованих програм формування готовності інструкторів з фізичної підготовки органів внутрішніх справ з урахуванням особливостей окремих профілів військовослужбовців

Організаційно-управлінські засади диференційованих програм формування готовності інструкторів з фізичної підготовки органів внутрішніх справ включають ряд важливих питань, які допомагають забезпечити ефективність навчання та тренувань у цій сфері.

Коротка характеристика профілів інструкторів з фізичної підготовки представлена у вигляді таблиці 4.15. З урахуванням її контенту та виходячи з дефініції терміну «управління», як процесу планування, організації, мотивації та контролю організації з метою досягнення координації людських, фінансових, природних і технологічних ресурсів, необхідних для ефективного виконання завдань, ми розробили **засади** для формування готовності інструкторів з фізичної підготовки органів внутрішніх справ. Схематично зміст рекомендацій викладено в додатку Д. Викладені тут аспекти допомогли створити систему формування готовності інструкторів та забезпечуватиме високий стандарт фізичної підготовки в органах внутрішніх справ.

Профіль 1. Інструктори з фізичної підготовки цього профілю відрізняються низьким рівнем швидкісної сили і точності рухів. Тому під час **планування** навчально-тренувального процесу з фізичної підготовки фокусують увагу на

поліпшення швидкості і координації. Планують тренування, які включають вправи на швидку реакцію і вибухову силу рук і ніг, спрямовані на точність рухів.

Організують індивідуальні тренування для роботи над конкретними технічними аспектами. Використовують спеціальне обладнання, яке допомагає розвивати швидкість і точність рухів (наприклад, тренажери для швидкісних вправ, м'ячі для реакційних тренувань).

Розподіл завдань повинен забезпечити різноманітні завдання для поліпшення різних аспектів швидкості та точності. Можна рекомендувати покроковий підхід: розподіляти завдання на прості етапи, які поступово ускладнюються. Розробляють індивідуальні плани для кожного курсанта, враховуючи його особливості.

Мотивація. Ведення спортивних щоденників і відстеження прогресу змін показників допоможе візуалізувати покращення показників швидкості і координованості рухів кожного курсанта. Для стимулювання розвитку спортивних результатів у швидкісній силі і точності стрільби рекомендована організація дружніх змагань, ситуації конкуренції.

Контроль. Проводять частий контроль за прогресом результатів складання тестів фізичної підготовленості швидкісного та швидкісного характеру і техніки виконання вправ; детальний аналіз помилок з метою їх виправлення. Заохочують курсантів до самоаналізу своїх рухів та прогресу.

У плануванні фахової підготовки для *інструкторів з фізичної підготовки початківців* важливо дотримуватися низки вимог. По-перше – це структурований підхід. Це означає, що планування має бути детальним і чітким, з визначеними цілями і етапами. По-друге навчальні цілі мають бути спрямовані на освоєння базових навичок та теоретичних знань. Також варто мати на увазі, що їм варто давати достатньо часу для адаптації до нового середовища та вимог.

При організації процесу фахової підготовки курсанти початківці повинні мати вступну орієнтацію. З цією метою проводять детальні ввідні заняття для ознайомлення з організаційною структурою системи навчання і тренування,

внутрішніми правилами та очікуваннями від новобранців. Вводять курсантів у різні аспекти служби поступово, починаючи з базових знань і навичок. Важливим є поступове введення. Для полегшення розуміння і виконання завдань застосовується чітка і проста організаційна структура. Інструктажів, настанов і супроводу від інструкторів зазвичай буває більше. Важливим є наставництво, тобто варто призначити наставників із досвідчених курсантів для надання підтримки та допомоги в адаптації початківців. Можна призначити досвідчених наставників для кожного новачка.

Розподіл завдань. Для курсантів початківців формують прості та чіткі завдання, що допомагають освоїти базові навички; завдання, які чітко структуровані та легко зрозумілі. Для поступового освоєння завдання розподіляють на невеликі етапи. Застосовують командну роботу і завдання, які сприяють розвитку співпраці. Забезпечують постійний нагляд і підтримку для запобігання помилкам і зниженню стресу.

Мотивація. Курсанти початківці потребують позитивного підкріплення для кожного досягнення, навіть малого – частого використання похвал і заохочень для підтримки мотивації. Постановка досяжних і чітко визначених цілей сприятиме підвищенню мотивації. Підвищенню мотивації буде сприяти створення дружніх взаємин між курсантами, тобто соціальна підтримка.

Особистий розвиток мотивації можливий також через можливості особистого і професійного розвитку.

Контроль фізичної підготовленості в курсантів початківців повинен бути частим. Тому регулярно провалять моніторинг і контроль виконання завдань. Проте не забувають про зворотний зв'язок. Частий і конструктивний зворотний зв'язок корисний для корекції помилок і вдосконалення технічних навичок новачків. Контроль варто зосередити на базових вправах і розвитку загальної фізичної підготовки. При цьому важливо забезпечити індивідуальний підхід, враховуючи різний початковий рівень фізичної підготовки курсантів.

Таблиця 4.15

Характеристика профілів інструкторів з фізичної підготовки

Профілі: Показники	1	2	3	4
Фізична підготовленість	відносно найвищі результати у бігу на 3 км (754,26±6,18 с), комплексній силовій вправі (53,91±0,99 разів), доланні смуги перешкод (118,28±2,56 с). Відносно невисокі результати у метанні гранати (35,97±0,81 м), стрільбі з пістолета (2,72±0,05 влучань)	відносно найвищі результати човникового бігу 10x10м (34,63±1,75 бала), підйому переворотом (9,13±0.74 балів), підтягування на перекладині (16,38±0,72 бала), метання гранати (39.57±1.50 бала) і стрільби з пістолета (2,80±0,05 бала)	відносно найнижчі результати розвитку сили: підйом переворотом (6,47±0,35 раза), підтягування на перекладині (13,50±0,34 раза), метання гранати (35,95±0,81 м), комплексна силова вправа (49,61±0,57 раза)	відносно найнижчі результати розвитку витривалості бігу на 3 км., (779,12±9,21 с), доланні (200-метрової) смуги перешкод (125,88±5,42 с) і човникового бігу 10x10 м (40,60±2,76 с); відносно найнижчі результати розвитку швидкісної сили, силовій витривалості і влучності (тобто спритності) метання гранати (35,46±1,88 м), в комплексній силовій вправі (49,42±1,15 разів), стрільбі з пістолета (2,73±0,08 очок)
Суб'єктивне благополуччя	–	відносно найвищі показники (25,33±0,99 бала) задоволеності життям; рівень - середній на межі з вищим від середнього	–	відносно найнижчі показники (16,17±1,36 балів) задоволеність життям; рівень - нижчий від середнього
Термін занять спортом	найбільший (5,19±0,61 року)	–	–	найнижчий (2,24±0,78 року)
Термін служби у війську	найменший (3,37±0,18 року)	–	найбільший (4,07±0,38 років)	–

Продовження таблиці 4.15

Профілі: Показники	1	2	3	4
Реактивна і особистісна тривожність	відносно найвищі показники (63.10±1.19 бала 59.85±1.12 бала); рівень – високий	–	відносно найнижчі показники особистісної тривожності (56,09±0,85 бала); рівень – високий	відносно найнижчі показники ситуаційної тривожності (52,86±1,99); рівень – високий
Контроль емоцій	відносно найвищі показники контролю злості (16,68±0,53 бала); рівень середній	–	відносно найвищі показники контролю тривожності і депресії (13,97±0,29 балів, 14,83±0,36 балів); рівень – середній	відносно найнижчі показники тамування агресії і депресії (12.38±0,99 балів 12.93±0,99 балів); рівень – низький
Копінги	відносно найвищі показники планування вирішення проблеми (11,92±0,49 балів – помірний розвиток), позитивна переоцінка (10,01±0,5082 балів – помірний розвиток), самоконтроль (9.45±0.5360 балів – помірний розвиток), пошук підтримки (8,49±0,39балів – помірний розвиток). Такі копінги, як дистанціювання (5.96±0.4531) та втеча-уникнення (6.71±0.4859) оцінюються як недостатньо розвинуті	відносно найвищі показники (розвиток помірний) втеча-уникнення (9,27±0,65) позитивна переоцінка (10,07±0,60 балів). планування вирішення проблеми - помірний розвиток, проте рівень не найвищий відносно інших профілів (9.38±0.63 балів). Відносно найвище розвинуті (оцінюються як середні на межі з низьким) копінги конфронтації (7,95±0,52 бала) та дистанціювання (7,02±0,52 бала). Відносно найнижчим і погано розвиненим є копінг прийняття відповідальності (4,82±0,37 бала)	–	відносно найнижчі показники усіх копінгів (за винятком втеча-уникнення). Низькими є рівні копінгів: конфронтаційного (5,55±0,89 балів) і дистанціювання (5,69±0,80 бала), пошук підтримки (5.52±0.84 бала, планування вирішення проблеми (6.31±0.95 балів); наднизьким – прийняття відповідальності (3,72±0,59 бала)

Продовження таблиці 4.15

Профілі: Показники	1	2	3	4
Мотивація	<p>відносно найнижчі показники амотивації (1,86±0,08 бала) і зовнішньої регуляції (1,97±0,14 бала); рівень низький.</p> <p>Відносно найвищі показники ідентифікованої регуляції (6,28±0,07 бала), внутрішньої мотивації (6,24±0,07 бала), знань (6,22±0,08 бала) та стимуляції емоцій (5.97±0.09 бала); рівень - високий</p>	<p>відносно найвищі показники амотивації (5,11±0,14 бала) зовнішньої регуляції (4.65±0.2397); рівень – вищий від середнього.</p> <p>Відносно найвищі показники інтегрованої мотивації (5.96±0.11), внутрішньої мотивації: досягнень (6,11±0,10 балів), знань (6,19±0,10 бала) та стимуляції (6,07±0,09 бала); рівень – високий</p>	–	<p>відносно найнижчі показники усіх складників мотивації: амотивація (1,59±0,11 бала), зовнішня мотивація (1,58±0,11 балів), ідентифікована регуляція (1,78±0,12 бала), інтегрована регуляція (1,83±0,12 бала), внутрішня мотивація (2,03±0,17 бала), внутрішня мотивація, пов'язана з досягненнями (1,86±0,16 бала), внутрішня мотивація, пов'язана зі знаннями (1,78±0,10 бала), внутрішня мотивація, пов'язана з отриманням емоційного досвіду (1,76±0,11 бала); рівень – низький</p>

Організація фахової підготовки для інструкторів з фізичної підготовки з *високим рівнем тривожності* потребує особливого підходу, що враховує їхні психологічні особливості. Отримані нами дані засвідчили, що для усіх курсантів, що залучили до дослідження спостерігали високий рівень тривожності (що, можливо, притаманно було для усіх громадян країни у зв'язку з вторгнення російської армії). Проте ми також встановили, що для курсантів 1 профілю притаманні найвищі показники тривожності (що може свідчить про їхню конституційну схильність до тривожності). Тому, можливо, нижче наведені відмінності в плануванні, організації, розподілі завдань, мотивації та контролі фахової підготовки будуть корисними для усіх курсантів.

У плануванні тренувального процесу з курсантами з високим рівнем тривожності застосовують поступовий підхід і планують тренування з поступовим збільшенням навантаження, щоб уникнути стресових ситуацій. Дотримуються чіткої структури, оскільки структуровані і передбачувані тренування з чіткими інструкціями та розкладом зменшують відчуття невизначеності, а, отже, знижують стрес. Розробляють індивідуальні тренувальні програми, що враховують психологічні особливості та індивідуальні потреби кожного курсанта. З метою зниження тривожності курсантам додатково можна рекомендувати включення в програму тренувань релаксаційних технік, таких як медитація, дихальні вправи або йога.

Під час організації тренувального процесу у курсантів з високим рівнем тривожності приділяють увагу створенню безпечного і підтримуючого середовища, де курсанти можуть почуватися комфортно і впевнено. Проводять тренування у малих групах, що дозволяє знизити рівень стресу і забезпечити індивідуальну увагу. Регулярно застосовують паузи для відпочинку. Включення регулярних перерв у тренування сприяє уникненню перевантаження і дає можливість розслабитися.

При розподілі завдань курсантам з високим рівнем тривожності дають покрокові завдання, розподіляють завдання на невеликі, досяжні кроки, щоб уникнути відчуття перевантаження. Надають чіткі і зрозумілі інструкції для кожного завдання, щоб зменшити невпевненість. Дотримуються гнучкості у розподілі завдань з урахуванням індивідуальних потреб і можливостей кожного курсанта.

Для підвищення мотивації у курсантів з високим рівнем тривожності часто використовують похвали для підвищення самовпевненості та зниження тривожності, проводять мотивуючі розмови. Часто проводять оцінювання і визнання зусиль курсантів, навіть якщо їхні результати не ідеальні.

Під час контролю фізичної підготовленості у курсантів з високим рівнем тривожності важливо дотримуватися підтримуючого зворотного зв'язку. Регулярний зворотний зв'язок без надмірної критики, який зосереджується на позитивних аспектах і можливостях для покращення. Проводять постійний моніторинг емоційного стану курсантів і надання підтримки у разі потреби. Навчають курсантів технікам самоконтролю і саморегуляції, що допоможе їм краще справлятися з тривожністю.

Щоб допомогти курсантам знизити рівень тривожності рекомендованою є психологічна підтримка. Варто організовувати співпрацю з психологами для надання додаткової підтримки курсантам з високим рівнем тривожності. Важливою є соціальна підтримка, тому рекомендуємо створення груп підтримки серед курсантів для обміну досвідом і взаємної підтримки. Організація регулярних обговорень прогресу, труднощів і досягнень сприяє зниженню рівня тривожності через невизначеність. Такий адаптований підхід допоможе курсантам з високим рівнем тривожності почуватися більш впевнено і комфортно під час фахової підготовки, що сприятиме їх загальному розвитку та успіху.

Для курсантів з високим рівнем мотивації до тренувальних занять варто особливо враховувати їхню готовність до інтенсивної роботи, бажання

досягати високих результатів і здатність до самостійного планування та виконання завдань.

Ключовими відмінностями в організації фахової підготовки для цієї групи курсантів є надання доступу до додаткових ресурсів, кращих тренажерів, спортивних залів та спеціалізованого обладнання.

Розподіл завдань. Призначають складні завдання, що вимагають високого рівня мотивації. Залучають до організації навчально-тренувальних занять для інших курсантів або проведення майстер-класів. Заохочують до самостійного планування своїх тренувань, включаючи встановлення цілей і вибір методик.

Для підтримки мотивації впроваджують систему визнання, кар'єрні перспективи, залучення до процесів прийняття рішень.

Створення системи публічного визнання. Кар'єрні перспективи: надання чітких перспектив кар'єрного росту та можливостей. Залучення до процесів прийняття рішень: включення до комітетів або груп, які впливають на рішення щодо організації спортивних заходів і програм.

Контроль. Курсантів з високим рівнем мотивації до тренувальних занять спонукають до самоконтролю у процесі фізичної підготовки. Ці відмінності дозволять максимально ефективно використовувати високу мотивацію курсантів до тренувальних занять, допомагаючи їм досягати високих результатів і підтримувати постійний розвиток.

Профіль 2. Для інструкторів з високим рівнем спортивних досягнень у фізичній підготовці важливо враховувати їхній рівень навичок, розвитку фізичних якостей, досвід і мотивацію, щоб ефективно організувати процеси.

Організація тренувального процесу передбачає сувору індивідуалізацію. Розробляють індивідуальні тренувальні програми, з урахуванням рівнів розвитку окремих показників фізичної підготовленості і потреб. Проводять високоінтенсивні тренувальні заняття з акцентом на спеціалізованих навичках і досягненні максимальних результатів. Використовують спеціалізовані

тренувальні засоби, сучасне обладнання та технології для тренувань і відновлення. Передбачають регулярні індивідуальні консультації з тренерами та спортивними лікарями для корекції програм і підтримки оптимального фізичного стану. Надають професійні ресурси, доступ до кращих тренерів, спортивних лікарів та дієтологів тощо.

Ключовою відмінністю в розподілі завдань під час фізичної підготовки для цієї групи курсантів є призначення завдань, які вимагають високого рівня фізичної підготовленості. Залучають до ролі лідерів чи наставників для менш досвідчених спортсменів. Залучають до планування та проведення спортивних заходів або тренувань для початківців.

Мотивація. Курсантам з високим рівнем спортивних досягнень у фізичній підготовці надають чіткі перспективи їхнього кар'єрного росту в сфері спорту та військової служби, включаючи можливість участі в престижних змаганнях. Організація змагань та випробувань дозволить курсантам підвищити рівень мотивації до тренувальних занять.

Контроль фізичної підготовки передбачає проведення регулярного моніторингу: систематично аналізують результати тренувань та корегують програми занять для досягнення оптимальних результатів. Використання сучасних технологій для відстеження фізичної форми, навантажень та відновлення, включаючи фітнес-трекери та спеціалізоване програмне забезпечення. Ці відмінності допоможуть забезпечити ефективне управління підготовкою курсантів з високим рівнем спортивних досягнень, підтримуючи їхню мотивацію та максимальні спортивні результати.

Адаптація процесів організації, розподілу завдань, мотивації та контролю фахової підготовки залежно від рівня *суб'єктивного благополуччя* курсантів є важливою для забезпечення їхньої ефективної підготовки та загального благополуччя. В організації навчально-тренувального процесу курсантам з високим рівнем задоволеності життям надають більшої автономії у виконанні завдань і прийнятті рішень. Їх залучають до ролі наставників для

курсантів з нижчим рівнем благополуччя (профілю №4). Для професійного та особистісного розвитку, пропонують додаткові можливості, такі як участь у спеціалізованих проектах покращення якості життя.

При розподілі завдань для них обирають більш складні завдання, що відповідають їхньому рівню оцінювання суб'єктивного благополуччя. Заохочують до прояву ініціативи та пропозиції ідей для покращення процесів покращення якості життя.

Мотивування Для курсантів з високим рівнем суб'єктивного благополуччя включають завдання, що сприяють розвитку лідерських навичок, таких як робота в групах, де вони можуть керувати командою або проектом. Впровадження системи визнання та нагород за досягнення. Мотивування до діяльності відбувається шляхом надання чітких перспектив кар'єрного росту. Залучення до процесів планування та прийняття рішень також сприятиме мотивації.

Контроль. Оцінюють здатність курсантів з високим рівнем суб'єктивного благополуччя керувати та впливати на інших, а також розвивати навички вирішення конфліктів та прийняття рішень. Варто скористатися таким принципом: менше формальних перевірок, більше довіри. У роботі з такими особами забезпечують індивідуальний підхід до тренувань, враховуючи фізичний та психологічний стан, поступове збільшення фізичного навантаження для уникнення перевантажень. Застосовують релаксаційні практики, включають елементи релаксації та вправ на зниження стресу, таких як йога чи медитація. Рекомендуємо включення більш інтенсивних тренувань для підтримки високого рівня фізичної підготовленості; регулярний моніторинг фізичного стану та прогресу; заохочення участі в спортивних змаганнях та інших спортивних заходах. Застосування цих рекомендацій допоможе ефективно адаптувати підходи до організації, розподілу завдань, мотивації та контролю фахової підготовки залежно від рівня суб'єктивного

благополуччя курсантів, сприяючи їхньому загальному благополуччю та ефективності навчання.

Профіль 3. Для інструкторів з низьким рівнем розвитку сили під час планування тренувального процесу фокусують увагу на силових тренуваннях, спрямованих на розвитку м'язової сили. Прогресивне зростання навантаження передбачає включення навантажень з поступовим збільшенням ваги та опору. Використовують різноманітні силові вправи для розвитку всіх груп м'язів.

Організація тренувального процесу передбачає використання тренажерів і вправ з обтяженням для розвитку м'язів стабілізаторів. Найкраще особам 3 профілю підходять заняття в малих групах або індивідуальні тренування. Це, окрім іншого, також сприятиме забезпеченню належної техніки виконання. Важливим є надання чітких інструкцій щодо правильної техніки виконання вправ.

Розподіл завдань. Планують поступове збільшення навантаження (як за обсягом, так і за інтенсивністю). Включають різні види силових вправ для розвитку всіх м'язових груп. Важливим є індивідуальний підхід. Тому рекомендуємо розробляти індивідуальні плани тренувань, враховуючи фізичний стан кожного курсанта.

Мотивація. Формуванню мотивації сприятиме таке: позитивне підкріплення, використання похвал і нагород за досягнення та зусилля; візуалізація прогресу, відстеження прогресу за допомогою записів і графіків. Організація групових тренувань сприятиме підтримці мотивації і командного духу.

Контроль. Для осіб 3 профілю необхідний регулярний зворотний зв'язок. Їм важливо постійно отримувати зворотну інформацію щодо техніки та прогресу фізичних якостей. Постійний контроль за правильністю виконання вправ необхідний для безпеки та запобігання травм. Важливим для цього профілю є заохочення курсантів до самооцінювання своїх досягнень і техніки.

Інструктора з великим досвідом потребують гнучкого підходу у плануванні. Це означає що планування може бути менш структурованим, з більшим акцентом на самостійність і ініціативу. Планування має містити професійні цілі, тобто включати завдання, які сприяють професійному зростанню, розвитку лідерських якостей та спеціалізованих навичок. Можливим є планування часу для виконання ними лідерських ролей і менторства над молодшими курсантами.

Досвідчені інструктора потребують ротації завдань для уникнення монотонності та забезпечення всебічного розвитку. Надання можливостей професійного розвитку та участь в спеціалізованих курсах важливі для підвищення їхньої кваліфікації. Залучення до різних проектів, які вимагають креативного підходу та інновацій. Ще один потужний чинник – це делегування повноважень: надання їм більшої автономії в організації власної роботи та роботи підлеглих, та чітке визначення ролей з акцентом на відповідальність і лідерство. Курсанти з довгим терміном служби отримують складні **завдання**. Їм призначають складніші та відповідальні завдання, які відповідають їхньому досвіду. Це зазвичай комплексні завдання, а також спеціалізовані завдання, тобто що відповідають їхній спеціалізації та інтересам. Довіряючи їхньому досвіду та компетентності забезпечують більше самостійності у виконанні завдань. Застосовують призначення на керівні ролі та лідерські завдання, що вимагають прийняття рішень.

У досвідчених інструкторів мотивуючим чинником виступає кар'єрний розвиток. Мотивація через перспективи кар'єрного росту і підвищення. Мотивують шляхом надання чітких перспектив кар'єрного росту. Публічне визнання досягнення та внеску курсантів у загальні результати, визнання і нагородження за внесок і досягнення застосовується для мотивування курсантів з довгим ерміном служби. Іще одним із можливи шляхів є фомування мотивації через участь у складних і важливих проектах.

В інструкторів із суттєвим стажем застосовують **контроль** чинників і показників, що відповідають специфічним вимогам служби. Регулярність моніторингу фізичного стану і прогресу важливі і для курсантів з довгим терміном служби. Проте більше уваги приділяється кінцевим результатам, а не процесу виконання завдань. Тому їх залучають до програм підтримки та вдосконалення фізичної форми, включаючи участь у змаганнях та спортивних заходах. Заохочують до самоконтролю і самооцінки. Глибокий аналіз і оцінювання виконання завдань і їх ефективності застосовують для постійного вдосконалення.

Профіль 4. Планування. Для курсантів з низьким рівнем витривалості Планують тренування, спрямовані на розвиток кардіо- та м'язової витривалості. Використовують інтервальні тренування для підвищення витривалості. Поступово збільшують тривалість та інтенсивність тренувань.

Організують заняття на свіжому повітрі для підвищення мотивації. Включають різні види кардіовправ (біг, плавання, велосипед тощо) для розвитку витривалості. Проведення групових занять також сприятиме для підтримки мотивації.

Розподіл завдань. Початок складається з легких вправ і поступово відбувається збільшення інтенсивності та тривалості. Включають різноманітні вправи для уникнення монотонності і підтримки інтересу. Застосовують індивідуальні програми занять, враховуючи фізичний стан кожного курсанта.

Мотивація. Для мотивування інструкторів застосовують цілепокладання, тобто встановлення досяжних і вимірюваних цілей для кожного тренування. Для відстеження прогресу рекомендуємо ведення спортивного щоденника із фіксацією прогресу. Інструктори 4 профілю високо цінують підтримку з боку наставників, тому радимо застосовувати постійне сприяння та мотивування з боку тренерів і наставників.

Контроль. Рекомендуємо проводити постійний і частий моніторинг фізичного стану курсантів під час тренувань. Постійно і регулярно

застосовувати зворотний зв'язок щодо прогресу фізичної підготовленості і техніки виконання вправ. Радимо постійно проводити аналіз результатів і коригування програм тренувань відповідно до досягнень курсантів. Ці адаптовані підходи допоможуть курсантам з різними недоліками у фізичній підготовленості (низьким рівнем швидкісної сили і точності рухів, низьким рівнем сили та низьким рівнем витривалості) поступово покращувати свої фізичні показники та досягати кращих результатів.

Враховуючи особливості курсантів з недостатньо розвинутими копінг-стратегіями відповідальності, підхід до планування, організації, розподілу завдань, мотивації та контролю має бути спрямований на розвиток відповідальності та самостійності.

Планування. Визначення конкретних, чітко окреслених завдань з ясними кінцевими результатами. Чітке і детальне планування тренувань з розписом кожного заняття, допомагає курсантам розуміти структуру тренувань і свої завдання. Розбиття великих завдань на менші етапи з короткостроковими цілями, що допомагає досягати успіху на кожному кроці, робить процес досяжним і мотивуючим. Планування фахової підготовки у вигляді послідовних етапів, де кожен етап має свої завдання і мету.

Організація. В організації тренувального процесу осіб 4 профілю застосовують підтримку та консультації. Для зниження стресу надають чіткої структурованості середовища та регулярного зворотного зв'язку. Організують соціальні заходи для поліпшення соціальної інтеграції та підтримки. Важливим є організація структурованих тренувальних занять з чіткими інструкціями та правилами; створення середовища, яке підтримує розвиток самостійності та відповідальності; проведення регулярних нарад для обговорення завдань, прогресу та труднощів; забезпечення регулярного зворотного зв'язку щодо прогресу курсантів, що допомагає їм бачити свої успіхи і робити висновки з помилок; призначення наставників, які будуть надавати допомогу і підтримку, але не виконувати завдання за курсантів.

Розподіл завдань. Розпочинати варто з простих завдань і поступово збільшувати їх складність, щоб курсанти поступово набували впевненості. Забезпечити чіткий розподіл ролей і обов'язків у команді, щоб кожен курсант знав свою зону відповідальності. Використання командних завдань, де кожен курсант має свою роль і відповідальність, що сприяє розвитку командної роботи та відповідальності. Призначення індивідуальних завдань, щоб розвивати особисту відповідальність і самостійність. При розподілі завдань таким курсантам надають завдання з поступовим збільшенням складності для запобігання перевантаженню. Забезпечують чіткі інструкції і підтримки у виконанні завдань. Призначають командні завдання для підвищення соціальної інтеграції та підтримки.

Мотивація. Використання похвал і нагород для підвищення мотивації та впевненості у своїх силах, навіть за невеликі успіхи. Включення курсантів у процес планування їхніх тренувань для розвитку відчуття відповідальності за результати. Публічне визнання та нагородження особистих досягнень курсантів, що підвищує їх мотивацію і самовпевненість. Для мотивування застосовують позитивне підкріплення для підвищення самооцінки. Ставлять чіткі і конкретні, досяжні цілі для підвищення мотивації. Створюють підтримуюче середовище через групову роботу та заходи соціальної підтримки.

Контроль. Регулярний і конструктивний зворотний зв'язок, що допомагає курсантам зрозуміти свої помилки та шляхи їх виправлення. Постійний моніторинг прогресу і надання підтримки у разі потреби. Заохочення до самоаналізу і самооцінки виконаних завдань, що сприяє розвитку самостійності. Поступове зменшення зовнішнього контролю і перехід до більшого самоконтролю курсантів у міру зростання їхньої впевненості і відповідальності.

Додаткові рекомендації:

1. Проведення тренінгів і навчальних сесій, спрямованих на розвиток відповідальності і самоконтролю.
2. Забезпечення доступу до психологічної підтримки для курсантів, що відчувають труднощі з відповідальністю.
3. Використання групових завдань, де кожен член команди відповідає за певний аспект роботи, що сприяє розвитку командної відповідальності.
4. Навмисне створення ситуацій, де курсанти можуть досягти успіху, щоб підвищити їх впевненість і мотивацію.
5. Організація мотивуючих зустрічей для обговорення прогресу, труднощів і мотивації курсантів.
6. Розробка індивідуальних планів розвитку, що враховують особисті потреби і рівень підготовленості кожного курсанта.

Такий адаптований підхід до фахової підготовки допоможе курсантам з недостатньо розвинутим копінгом відповідальності поступово розвивати ці навички, що позитивно вплине на їх загальну ефективність та самостійність.

Адаптуючи ці підходи, можна допомогти курсантам з недостатньо розвинутим копінгом відповідальності поступово розвивати ці навички, що позитивно вплине на їхню загальну ефективність та самостійність.

Організація фахової підготовки та занять спортом для курсантів з недостатньо розвиненою мотивацією потребує особливого підходу для стимулювання їхнього інтересу та підвищення залученості. Ось відмінності в плануванні, організації, розподілі завдань, мотивації та контролі для таких курсантів:

Планування. Встановлюють короткострокові цілі, яких можна досягти за відносно короткий проміжок часу. Зосереджують увагу курсантів на прогресі і досягненні маленьких перемог. Планують різні види тренувань і спортивних активностей, щоб уникнути монотонності та підтримувати інтерес. Дозволяють курсантам вибирати види спортивних активностей, що їм найбільше подобаються. Включення інтерактивних та ігрових елементів у

тренування, робить їх більш цікавими. Планують застосування командних ігор та змагань, що сприяє підтриманню інтересу і мотивації. Надають курсантам можливості самостійно планувати частину своїх тренувань.

Організація. Рекомендують проведення командних змагань і турнірів, які стимулюють дух суперництва і командну роботу. Призначають наставників або тренерів, які надають постійну підтримку та мотивацію курсантам. Застосовують гнучкий графік тренувань, що дозволяє курсантам вибирати час для занять відповідно до їхніх уподобань і можливостей.

Розподіл завдань. Для інструкторів 4 профілю необхідним є чіткий розподіл завдань з визначенням конкретних ролей і обов'язків для кожного. Надання індивідуальних завдань, які враховують рівень підготовленості та інтереси курсантів, це ще один важливий аспект для осіб 4 профілю недостатньо розвиненою мотивацією. Розподіляють завдання на етапи, щоб курсанти бачили свій прогрес і досягнення на кожному етапі.

Для мотивування курсантів з недостатньо розвиненою мотивацією на початках включають зовнішні чинники мотивації, такі як грамоти і нагороди. Потім зосереджують увагу на внутрішніх мотиваційних чинниках, таких як особисті досягнення і саморозвиток. Поступово збільшують навантаження: починають з легших вправ і поступово їх ускладнюють для підтримання мотивації. Застосовують залучення менторів для особистої підтримки і мотивації курсантів. Використання системи нагород і похвал за досягнення та зусилля сприятиме мотивуванню осіб 4 профілю. Проте персоналізована мотивація – визначення індивідуальних мотиваційних факторів для кожного курсанта та використання їх у процесі тренувань – буде ефективнішою. Можемо рекомендувати проведення регулярних мотивуючих зустрічей, де обговорюються успіхи і досягнення, а також надається підтримка у разі труднощів.

Контроль у курсантів з недостатньо розвиненою мотивацією рідший, але більш детальний. Заохочення до самооцінки та рефлексії після кожного

заняття. Постійний моніторинг прогресу і надання підтримки у разі потреби. Поступове зменшення зовнішнього контролю і перехід до більшого самоконтролю курсантів у міру зростання їхньої впевненості і мотивації. Корисним буде регулярний зворотний зв'язок: частий і конструктивний зворотний зв'язок щодо прогресу курсантів, що допомагає їм бачити свої досягнення і робити висновки з помилок.

Додаткові рекомендації:

1. Мотиваційні тренінги: Проведення тренінгів з розвитку мотивації та самоконтролю.
2. Розповіді про успіх: Організація зустрічей з успішними спортсменами або курсантами, які досягли високих результатів, щоб надихнути і мотивувати курсантів.
3. Використання технологій: Використання мобільних додатків або фітнес-трекерів для відстеження прогресу і встановлення персональних цілей.
4. Соціальна підтримка: Створення груп підтримки серед курсантів для обміну досвідом і спільного досягнення цілей.

Ці підходи дозволять ефективно адаптувати заняття з фахової підготовки до індивідуальних потреб курсантів з різними рівнями мотивації, підтримуючи їх мотивацію та розвиток. Такий адаптований підхід до фізичної підготовки допоможе курсантам з недостатньо розвиненою мотивацією знайти інтерес до занять спортом, підвищити свою залученість і досягти кращих результатів.

Курсанти 4 профілю вирізняються низькими показниками контролю агресії та депресії. Такі особи під час планування потребують фокусу на стабільність, оскільки включення стабільних і передбачуваних елементів у тренування сприяє зменшенню контролю емоцій. Заняття відбуваються за передбачуваним розкладом, щоб курсанти знали, чого очікувати. Початкові тренування проводять з меншою інтенсивністю, починають з легших вправ і

поступово їх ускладнюють, поступово збільшують навантаження. Включають психологічну підготовку, техніки релаксації, йоги або медитації.

Організація. Створюють безпечне та підтримуюче середовище, позитивну та дружню атмосферу під час занять. Проводять тренування у малих групах або індивідуальні заняття для кращого контролю. Регулярні часті перерви включають для зниження стресу, відпочинку і релаксації.

Розподіл завдань. Розподіляють завдання на чіткі, короткострокові етапи легші для виконання. Проявляють гнучкість у завданнях з можливістю коригування в разі необхідності залежно від емоційного стану курсантів. Застосовують індивідуальний підхід у розподілі завдань. Відповідно до емоційного стану кожного курсанта, індивідуальних потреб та можливостей персоналізують завдання.

Мотивація. Часто використовують похвалу та позитивного підкріплення. Мотивація через зосередження на процесі, а не тільки на результатах. Регулярні мотивуючі розмови та психологічна підтримка.

Контроль. Регулярний зворотний зв'язок: з акцентом на позитив. Постійний моніторинг емоційного стану та своєчасне втручання. Поступовий перехід до самоконтролю, навчання технікам самоконтролю і саморегуляції.

Такі диференційовані підходи до планування, організації, розподілу завдань, мотивації та контролю дозволять ефективно адаптувати заняття з фізичної підготовки до індивідуальних потреб курсантів з різними рівнями контролю емоцій.

Курсанти 4 профілю – це особи з низьким рівнем суб'єктивного благополуччя. У плануванні роботи з ними важливими є забезпечення доступу до психологічної підтримки та консультацій. Надання чіткої структури та регулярного зворотного зв'язку для зниження стресу. Організація заходів для поліпшення соціальної інтеграції та підтримки.

Розподіл завдань. Курсантам з низьким рівнем суб'єктивного благополуччя надають завдання з поступовим збільшенням складності для

запобігання перевантаженню. Надають чіткі інструкції у виконанні завдань. Призначають командні завдання для підвищення соціальної інтеграції та підтримки.

Мотивація. Курсанти з низьким рівнем суб'єктивного благополуччя потребують позитивного підкріплення. Використання позитивного підкріплення сприятиме підвищенню їх самооцінки. Важливо ставити конкретні, досяжні цілі для підвищення мотивації. Створення підтримуючого середовища через групову роботу та заходи сприятиме соціальній підтримці.

Під час контролю фізичної підготовки для курсантів з низьким рівнем суб'єктивного благополуччя рекомендуємо індивідуальний підхід. Забезпечення індивідуального підходу до тренувань, відбувається з урахуванням фізичного та психологічного стану. Включення елементів релаксації та вправ на зниження стресу, таких як йога чи медитація.

Ці відмінності допоможуть краще враховувати індивідуальні потреби курсантів і сприяти їхньому успішному навчанню та загальному благополуччю. Такий підхід дозволить оптимально використовувати потенціал кожної групи курсантів і забезпечити ефективне навчання та розвиток.

4.7. Оцінювання засад підвищення готовності інструкторів з фізичної підготовки органів внутрішніх справ

У проаналізованій групі інструкторів з фізичної підготовки можна виокремити чотири профілі, які відрізняються між собою за низкою показників. Із застосуванням описаного нами поділу курсантів на окремі групи, та виходячи з дефініції терміну «управління», як процесу планування, організації, мотивації та контролю організації з метою досягнення координації людських, фінансових, природних і технологічних ресурсів, необхідних для ефективного виконання завдань, ми розробили підходи для формування

готовності інструкторів з фізичної підготовки органів внутрішніх справ, які спрямовані на їхній професійний розвиток (табл. 4.16).

Експерти (100%) погодилися, що кожен із виокремлених нами розділів має велике значення для формування рекомендацій з організації процесу фізичної підготовки для інструкторів з фізичної підготовки, спрямованої на їхній професійний розвиток. Вони високо оцінили кожен складник – оцінки склали в основному 8 і 9 балів. За даними таблиці 4.16 можна прослідкувати оцінки, які поставили експерти з кожен із складників підходів.

Як бачимо, оцінки значущості усіх складників наближаються до максимальної оцінки – 9 балів. Це підкреслює важливість виокремлення визначених нами складників в структурі готовності інструкторів з фізичної підготовки органів внутрішніх справ до їхнього професійного розвитку. Оцінки експертів узгоджені, про що свідчить коефіцієнт варіації (7,37%).

На рис.4.6. зображено кількість оцінок експертів за кожним із критеріїв. Як бачимо, найбільшу кількість (7) максимальних балів експерти поставили за новизну авторської розробки. Наукова новизна авторського підходу полягає у тому, що асади розроблені з урахуванням чотирьох профілів готовності до професійного розвитку інструкторів з фізичної підготовки органів внутрішніх справ.

Уперше для цього застосована академічна мотивація, як критерій поділу інструкторів на профілі. Максимальні бали 6 експертів поставили за практичне значення розроблених нами рекомендацій. Практичне значення рекомендацій з організації процесу фізичної підготовки для інструкторів з фізичної підготовки, спрямованої на їхній професійний розвиток, полягає в ефективній координації людських, фінансових, природних і технологічних ресурсів, необхідних для ефективного виконання завдань. Високо (6 максимальних оцінок) експерти оцінили лаконічність розробки. Це свідчить про те, що ця характеристика високо цінується в військових структурах.

Таблиця 4.16

Рекомендації для інструкторів з фізичної підготовки

Організаційно-управлінські засади	Перший профіль	Другий профіль	Третій профіль	Четвертий профіль
1	2	3	4	5
Планування	Увага на поліпшення швидкості, сили, гнучкості і координації для покращення результатів метання гранати на дальність і точність стрільби. Навчальні цілі спрямовані на освоєння базових навичок та теоретичних знань. Поступове досягнення цілей через структуровані етапи та проміжні завдання. Планування детальне і чітке, структуроване і передбачуване. Поступове збільшення навантаження	Враховують високий рівень спортивних досягнень: навичок, розвитку фізичних якостей, готовність до інтенсивної роботи, здатність самостійного планувати та виконувати завдання. СФП проводять високоінтенсивні тренувальні заняття з акцентом на спеціалізованих навичках і досягненні максимальних результатів. Враховують більше внутрішньої мотивації та бажання активно брати участь у плануванні своїх тренувань. Враховують відкритість до експериментів з новими формами тренувань і вправ	Застосовують різноманітні силові навантаження з поступовим збільшенням ваги та опору для розвитку сили і силових витривалості всіх груп м'язів.	Тренування, спрямовані на розвиток кардіо- та м'язової витривалості.
Організація	Робота над удосконаленням технічних елементів базових вправ, ЗФП. Поступове введення в різні аспекти служби, створення підтримуючого середовища і призначення наставників із досвідчених курсантів для надання підтримки та допомоги в адаптації. Прості та чіткі завдання	Надання доступу до додаткових ресурсів, кращих тренерів, спортивних лікарів та дієтологів тощо, до кращих тренажерів, спортивних залів та спеціалізованого обладнання. Надають більшої автономії у виконанні завдань і організації навчально-тренувального процесу	–	Заняття на свіжому повітрі. Створення середовища, ситуацій для розвитку самостійності та відповідальності.

Продовження таблиці 4.16

1	2	3	4	5
Розподіл завдань	Поліпшення окремих проявів швидкості. Покрокові завдання, розподіл завдань на невеликі, досяжні кроки. Чіткі і зрозумілі інструкції.	Залучають до ролі лідерів чи наставників, включають завдання, що сприяють розвитку лідерських навичок, в групах по керуванню командою або проектом	Складніші та відповідальні завдання, які відповідають рівню досвідченості. Ротація завдань для уникнення монотонності та забезпечення всебічного розвитку. Надання можливостей професійного розвитку	Використання командних завдань. Чіткий розподіл ролей і обов'язків у команді, щоб кожен курсант знав свою зону відповідальності. Призначення індивідуальних завдань
Мотивація	Забезпечення можливості ставити власні цілі та досягати їх. Організація дружніх змагань, ситуації конкуренції. Часте використання похвал і заохочень для кожного досягнення, навіть малого. Створення дружніх взаємин між курсантами.	Організація змагань та випробувань. Забезпечення можливості ставити власні цілі та досягати їх. Використовують уміння мотивувати і підтримувати один одного	Мотивування через перспективи кар'єрного росту і підвищення по службовій драбині. Публічне визнання досягнень.	Включення курсантів у процес планування їхніх тренувань. Публічне визнання та нагородження особистих досягнень курсантів
Контроль	Частий контроль за прогресом результатів, технікою виконання базових вправ, рівня ЗФП. Частий і конструктивний зворотний зв'язок. Забезпечення підтримки з боку тренерів та наставників у коригуванні планів, наданні рекомендацій	Систематичний аналіз результатів тренувань та корегування програм занять. Менше формальних перевірок, більше довіри	Контроль чинників і показників, що відповідають специфічним вимогам служби. Більше уваги - кінцевим результатам, а не процесу виконання завдань.	Заохочення до самоаналізу і самооцінки виконаних завдань. Поступове зменшення зовнішнього контролю і перехід до більшого самоконтролю

Таблиця 4.17

**Результати оцінювання окремих складників засад підвищення
готовності інструкторів з фізичної підготовки органів внутрішніх справ**

Критерії	М*	± SD	V, %
Планування	8,47	0,51	6,09
Організація	8,60	0,82	9,62
Розподіл завдань	8,47	0,63	7,55
Мотивація	8,53	0,52	6,05
Контроль	8,53	0,52	6,05
Середній показник	8,49	0,63	7,37

Примітка. * – за 9-бальною шкалою

Більше половини експертів (8 з 15-ти) оцінили новизну та оригінальність розробки, наукову значущість та її чіткість та зрозумілість в 9 балів. Це сприяло високому загальному балу оцінки розробки автора, і підкреслило важливість як розробки в цілому, так і її окремих складників.

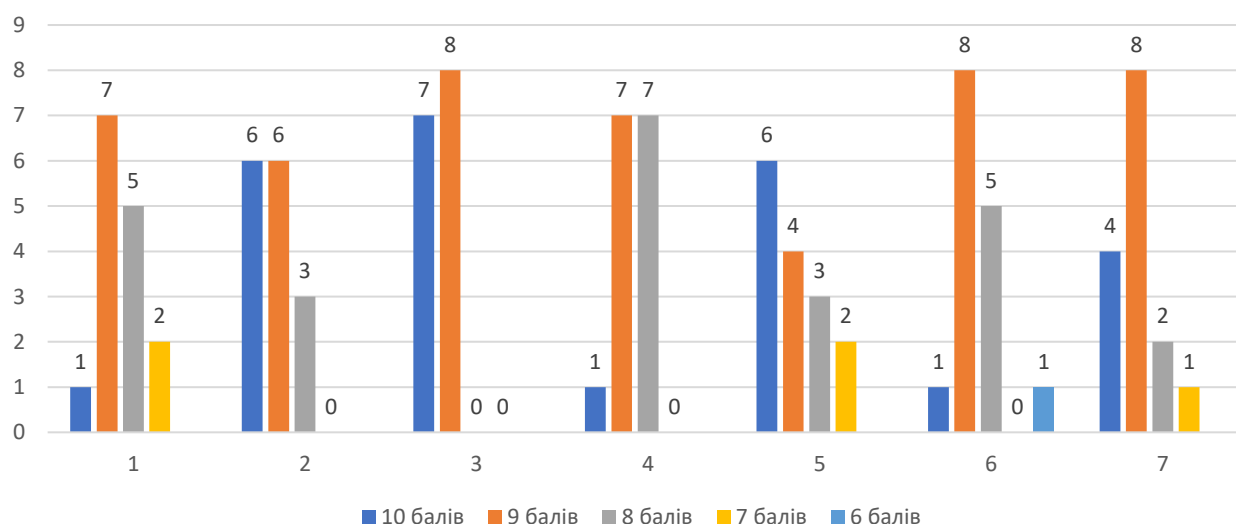


Рис.4.6. Кількість оцінок експертів за такими критеріями:

- 1) відповідність назві розробки, 2) практична значущість, 3) новизна, оригінальність розробки, 4) актуальність розробки, 5) лаконічність, 6) наукова значущість, 7) чіткість і зрозумілість

Розроблені нами засади отримали високу оцінку фахівців ($8,89 \pm 0,80$ бала з 10 можливих).

Коефіцієнт варіації ($V=9,07\%$) свідчить про однорідність думок експертів.

Особливо високо експерти оцінили новизну й оригінальність розробки та її практичну значущість (табл. 4.18).

Таблиця 4.18

Результати оцінювання організаційно-управлінських засад підвищення готовності інструкторів з фізичної підготовки органів внутрішніх справ

Критерії	M*	± SD	V, %
Новизна, оригінальність розробки	9,47	0,52	5,45
Практична значущість	9,20	0,77	8,42
Чіткість і зрозумілість	9,00	0,85	9,39
Лаконічність	8,93	1,10	12,31
Актуальність розробки	8,60	0,63	7,35
Наукова значущість	8,53	0,92	10,73
Відповідність назві розробки	8,47	0,83	9,85
Середній показник	8,89	0,80	9,07

Примітка. * – за 10-бальною шкалою

Це свідчить про ефективність розроблених нами засад для підвищення готовності інструкторів спорту та фізичної підготовки органів внутрішніх справ і можливість їх застосування на практиці.

Висновки до розділу 4

1. Нами запропоновано інструменти для оцінювання мотивації до навчання у сфері фізичної культури. Проведено успішне культурне адаптування та валідацію Українського варіанту Шкали академічної мотивації. Інструмент є валідним та має прийнятні психометричні характеристики (альфа

Кронбаха усієї анкети був 0,910, RMSEA = 0,074, CFI, TLI, GFI > 0,9), що робить його корисним для вивчення мотивації студентів вищих навчальних закладів, зокрема їх навчання та вдосконалення у сфері фізичної культури. Для інструкторів з фізичного виховання характерні два профілі академічної мотивації. Профіль, що характеризується високим рівнем внутрішньої мотивації (профіль автономної мотивації), охоплює осіб з вищою якістю життя та оптимальним станом психічного здоров'я (МН = 86,21 бала), та є більш сприятливим, якщо порівнювати з характеристиками другого профіля (зовнішній/амотиваційний профіль; МН = 70,84). Зважаючи на низькі показники психічного складника якості життя та високий рівень тривожності у значної кількості респондентів, актуальною є розробка спеціальних втручань, спрямованих на поліпшення психічного компонента якості життя та психологічного здоров'я у цієї категорії інструкторів фізичної підготовки.

2. Інструктори з фізичної підготовки органів внутрішніх справ характеризуються високим рівнем внутрішньої мотивації до занять спортом, орієнтованої на власний розвиток і задоволення, з низькою залежністю від зовнішніх стимулів чи амотивації (вищий від середнього рівня показники ідентифікованої, інтегрованої, внутрішньої мотивації ($4,61 \pm 0,09 - 4,94 \pm 0,09$ бала) супроводжувалися нижчим від середнього рівнем амотивації до навчання ($3,11 \pm 0,08$ бала) та зовнішньої мотивації ($3,01 \pm 0,09$ бала).

Інструктори, які продовжують тренування, демонструють вищий (вище середнього) рівень мотивації порівняно з тими, хто припинив заняття спортом, для яких характерний середній рівень мотивації. Результати дослідження підтвердили, що ідентифікована, інтегрована та внутрішня мотивація мають важливий ($p < 0,05-0,001$) вплив на результати фізичної підготовленості інструкторів (біг 3 км ($r = -0,142--0,152$), підтягування на перекладині ($r = 0,196-0,272$), метання гранати ($r = 0,168-0,232$), а також підйом переворотом ($r = -0,134-0,204$). Таким чином продовження тренувань інструкторів з фізичної підготовки в обраному виді спорту визнана вагомим чинником

підтримки їхньої фізичної підготовленості і мотивації. Це підкреслює значення оптимальної фізичної активності для збереження професійних навичок.

3. Рівень фізичної підготовленості інструкторів фізичної підготовки органів внутрішніх справ є на високому рівні, проте результати спеціальної витривалості (бігу 10 x 10 м – $36,20 \pm 0,78$ с) свідчать про важливість її удосконалення для забезпечення оптимальної готовності цього контингенту. Як і очікувалося, рівень фізичної підготовленості інструкторів, які продовжували займатися спортом, був суттєво вищими ($p < 0,001$) у бігу на 3 км, човниковому бігу 10x10 м., підтягуванні на перекладині, підйомі переворотом, у комплексній силовій вправі, метанні гранати на дальність, порівняно з тими, що припинили тренування.

4. Більшість копінг-стратегій в інструкторів, які продовжували регулярно тренуватися копінг-стратегій схожі до тих інструкторів, які припинили регулярні заняття спортом. Це свідчить про те, що заняття спортом не впливають на вибір стратегій боротьби зі стресом. У стресових ситуаціях інструктори з фізичної підготовки обидвох груп найчастіше застосовують стратегію планування вирішення проблеми ($52,11 \pm 1,60$ балів), позитивну переоцінку ($49,86 \pm 1,54$ балів) та самоконтроль ($47,58 \pm 1,50$ балів). Стратегії по пошуку підтримки ($41,08 \pm 1,29$ балів) та конфронтаційний копінг ($39,05 \pm 1,27$ балів) вживаються інструкторами з фізичної підготовки помірно часто; рідко застосовують стратегії прийняття відповідальності ($38,42 \pm 1,36$ балів), дистанціювання ($36,23 \pm 1,27$ балів) та втечу-уникнення ($33,14 \pm 1,16$ балів).

5. Дослідження показало, що інструктори з фізичної підготовки в умовах війни в середньому мають середній рівень контролю емоцій (тривожності, агресії, депресії $13,61 \pm 0,24 - 14,35 \pm 0,29$ балів), низькі рівні задоволеності життям ($22,28 \pm 0,44$ балів), високі рівні особистісної та ситуативної тривожності ($58,84 \pm 0,63$ балів та $57,10 \pm 0,61$ балів відповідно). Показники представників двох підгруп (спортсменів, і тих, що припинили займатися

спортом) не відрізнялися статистично (за винятком контролю тривожності ($p = 0,01$) і контролю депресії ($p = 0,002$)). Це може вказувати на те, що на показники психоемоційного стану не впливають заняття спортом, проте великою мірою можуть впливати індивідуальні особливості.

Знайдені показники готовності інструкторів з фізичної підготовки органів внутрішніх справ підкреслюють неоднорідність учасників за усіма показниками, що підтверджує індивідуальні варіації в інтенсивності занять спортом, мотивації, фізичній підготовленості та емоційному стані. Це говорить, що необхідний індивідуальний підхід при формуванні програм тренувань та психологічного супроводу для різних груп інструкторів. Виокремлені нами чотири профілі інструкторів з фізичної підготовки дають можливість врахування індивідуальних особливостей при розробці програми навчання та підготовки. Отримані нами дані латентного профільного аналізу використані для розробки більш ефективних підходів до підготовки інструкторів з фізичної підготовки.

6. Ми обґрунтували організаційно-управлінські засади диференційованих програм, спрямовані на формування професійної готовності інструкторів із фізичної підготовки органів внутрішніх справ. Запровадження цих засад в освітній процес забезпечить індивідуалізацію фізичної підготовки, вдосконалення методик розвитку фізичних якостей і підвищення готовності інструкторів до виконання професійних завдань.

Розроблені нами засади підвищення готовності інструкторів з фізичної підготовки органів внутрішніх справ отримали високу одноставну ($V = 9,07\%$) оцінку експертів ($8,89 \pm 0,80$ балів з 10 можливих). Це свідчить про ефективність розроблених нами засад для підвищення готовності інструкторів а фізичної підготовки органів внутрішніх справ і можливість їх застосування на практиці.

7. Обґрунтовані ключові складники організаційно-управлінських засад диференційованих програм формування готовності інструкторів із

фізичної підготовки органів внутрішніх справ до професійного розвитку: планування, організація, розподіл завдань, мотивація та контроль, дозволяють розробити структуровані рекомендації для організації процесу фізичної підготовки цього контингенту. Експерти одностайно (100%) підтвердили значущість кожного з визначених складників у створенні таких рекомендацій. Інформативність складників була високо оцінена (у середньому $8,49 \pm 0,63$ бала за 9-бальною шкалою, коефіцієнт варіації $V = 7,37\%$), що свідчить про їхню достовірність і практичну цінність.

Результати описані в розділі опубліковані [70, 112, 116].

РОЗДІЛ 5

АНАЛІЗ ТА ПОРІВНЯННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

З огляду на вторгнення Росії та військові дії на теренах України, службам правоохоронних та силових структур потрібно забезпечити високоефективну боєздатність армії. Успішна реалізація цього завдання безпосередньо залежить від психофізичного розвитку співробітників органів внутрішніх справ. Прогресивний розвиток інформаційних технологій, озброєння і військової техніки змінює характер і способи ведення бойових дій, а також і підходи до змісту бойової підготовки. Водночас, фізична підготовка залишається одним з основних компонентів бойової підготовки, що забезпечує фізичну та психологічну готовність оперативного складу органів внутрішніх справ до дій в екстремальних умовах і передбачає розвиток спеціальних фізичних якостей [31, 51, 87, 199].

Аналіз сучасних досліджень з питань організації навчально-виховного процесу з фізичного виховання у вищих військових навчальних закладах освіти доводить, що завдання формування готовності офіцерів до майбутньої військово-професійної діяльності має вирішуватись за допомогою низки навчальних дисциплін професійно-орієнтованої підготовки, одною з яких є спеціальна фізична підготовка [49, 60, 192]. За твердженням [91] ефективність фізичної підготовки з формування необхідних якостей у фахівців залежить від розмаїтості застосовуваних засобів, її обсягу й спрямованості. У численних працях [57, 66, 95] доведено позитивний вплив фізичної підготовки на певні можливості з розвитку професійно значущих умінь, навичок, адаптаційних можливостей організму, у підвищенні фізичної й розумової працездатності, функціональних резервів організму й інших якостей співробітників органів внутрішніх справ. Високий рівень фізичної підготовленості зменшує ступінь стомлення і віддаляє терміни його настання, дозволяє підвищити стійкість

організму до певних несприятливих впливів. Спеціальні фізичні вправи істотно підвищують стійкість організму оперативного складу органів внутрішніх справ до нестачі кисню, тривалої гіподинамії, різких перепадів тиску, різних перевантажень, високої та низької температури середовища, і загалом знижують негативний вплив несприятливих факторів, зберігають працездатність [51, 153, 199]. Аналіз наукових праць з питань фізичної готовності до майбутньої військово-професійної діяльності свідчить про різноплановість наукових підходів до формування цієї складової професійної компетентності офіцерів. Проте, на наш погляд, на сучасному етапі недостатньо вивченими є питання професійно важливих фізичних якостей правоохоронців.

Опитування, проведене нами показало, що усі фізичні якості є однаково важливими для військовослужбовців, оскільки їх оцінки не були меншими від 3,92 бали за 5-бальною шалою. Тому важливим є гармонійний фізичний розвиток і всебічна фізична підготовка. Таким чином ми підтвердили результати численних досліджень [157, 171, 172, 179, 189] про професійно-важливе значення розвитку усіх фізичних якостей курсантів.

Проте нами встановлено, що й інструктора фізичної підготовки та слухачі курсів одностайно вважають координованість рухів найбільш важливою фізичною якістю і оцінюють її значущість найбільшою кількістю балів з 5-ти ($4,48 \pm 0,63$ бала та $4,34 \pm 0,75$ бала). Правоохоронні органи - це періодично фізично важка робота, яка чергується з тривалими періодами сидячої діяльності. Щоб підготуватися до фізичних вимог роботи, правоохоронні органи залучають новобранців до академій з акцентом на фізичну підготовку. Часто академії зосереджуються на аеробних вправах, незважаючи на те, що анаеробна підготовка тісно пов'язана з професійними завданнями. Тому Академії повинні зосередитися на м'язовій силі та силових тренуваннях, оскільки ці заходи пов'язані з професійними завданнями [181]. Для кращого виконання нормативів фізичної підготовленості і завдань,

пов'язаних із роботою, може бути корисним розвиток сили верхньої частини тіла [171]. Комплексна підготовка може бути корисною [157]. На думку фахівців діяльність органів міліції в умовах збройних сутичок передбачає необхідність гранично можливого розвитку швидкості рухової реакції та окремих рухів, точності рухів, витривалості, спритності, м'язової сили, високої координації рухів та просторової орієнтації. Складовою частиною професійної підготовки офіцера є розвиток точності та влучності. Перебуваючи в екстремальних умовах, офіцер зобов'язаний з першого пострілу (влучним кидком гранати) знешкодити противника, зберігши тим самим собі життя. Влучність надзвичайно складна психомоторна якість, яка досить важко піддається тренуванню й безпосередньо пов'язана з якістю вирішення рухової задачі. Поряд з розвитком в офіцерів влучності особливе значення посідає спритність. Таким чином **підтвердили** думку фахівців [15, 21, 157, 171, 181] про надзвичайну важливість спритності.

Для формування та удосконалення психофізичних властивостей у курсантів викладачі обирають найбільш ефективні та необхідні засоби, методи і форми навчання. При цьому, велика кількість навчального матеріалу залишається не засвоєною, через низький вихідний рівень фізичної підготовленості курсантів [39, 41, 172]. Отже виникає нагальна потреба розробки нових засад щодо психофізичної підготовки майбутніх поліцейських.

Усі когнітивні показники є важливими у професійній діяльності інструктора фізичної підготовки. Найважливішими когнітивними якостями є стійкість уваги, що високо оцінюється обома контингентами респондентів у професійній діяльності співробітників органів внутрішніх справ ($4.59 \pm 0,13$ бала та $4.32 \pm 0,07$ бала), а також зосередженість уваги (4.62 ± 0.13 бала та 4.32 ± 0.07 бала), переключення уваги (4.59 ± 0.14 бала та 4.01 ± 0.07 бала) та логічного мислення (4.69 ± 0.11 бала та 4.34 ± 0.07 бала), хоча в оцінках двох груп респондентів присутні достовірні розбіжності ($p < 0,05-0,001$).

Узагальнення даних літератури показало, що особливої уваги потребують вимоги, які висуваються до співробітників правоохоронних органів для забезпечення ефективного провадження службово-бойової діяльності. Високопрофесійний боєць повинен володіти високим рівнем розвитку образного, логічного та аналітичного мислення; мати розвинене просторове мислення; стійкість, концентрацію і переключення уваги. Відтак нами **підтверджено** [50], що важливими когнітивними якостями для успішної професійної діяльності є увага (а саме такі її характеристики, як стійкість, зосередженість та переключення), а також логічне мислення.

Для успішного виконання завдань у зоні бойових дій важливо розвивати наочно-дієве мислення на високому рівні. Це мислення, спрямоване на безпосереднє сприйняття та реальне втілення ситуацій через дії з предметами, виявляється особливо ефективним при розв'язанні задач у процесі практичної діяльності, що є необхідним у воєнних умовах.

Люди з вираженим наочно-дієвим мисленням володіють високою координацією дій і засвоюють інформацію через рухи. Здатність розв'язувати проблемні ситуації шляхом практичних дій є ключовою для тих, хто працює в сферах, де важлива швидкість та ефективність вирішення завдань, наприклад, серед співробітників органів внутрішніх справ. Рекомендацією для них може бути постійне підвищення власних вмінь та навичок через проведення практичних навчань та моделювання різноманітних ситуацій [1, 6, 30, 50].

Аналітичний стиль мислення притаманний для оперативного складу органів внутрішніх справ. Аналітики виявляють методичний, логічний та ретельний підхід до вирішення проблем, що робить їх ефективними в стабільних умовах та при наявності достатнього часу. Особливості аналітичного стилю такі: представники аналітичного стилю вирізняються методичністю, логічністю та педантичністю. Їх стратегія роботи базується на алгоритмічному підході, що включає збір даних, визначення проблеми, розробку варіантів рішень та оцінку їх за критеріями. Аналітики ефективно

функціонують у структурованих умовах, де важлива дотриманість правил та висока компетентність. Однак, їхня ефективність може знизитися у ситуаціях з обмеженим часом, невизначеністю та в умовах постійних змін [47, 50, 65, 99].

Практично усі наведені організаційно-управлінські якості і вміння фахівці оцінили високо. Найбільш професійно важливими опитані нами правоохоронці назвали такі організаційно-управлінські якості і вміння: здатність управляти персоналом ($4,66 \pm 0,11$ бала та $4,29 \pm 0,07$ балів), комунікативні навички ($4,59 \pm 0,10$ бала та $4,36 \pm 0,06$ балів), уміння будувати й підтримувати робочі взаємовідносини ($4,59 \pm 0,13$ бала та $4,35$ балів), які високо оцінили обидві групи респондентів. Важливими організаційними якостями також респонденти вважають елементи стратегічного мислення ($4,62 \pm 0,11$ бала та $4,27 \pm 0,06$ балів), уміння працювати у групі ($4,62 \pm 0,11$ бала та $4,33 \pm 0,06$ балів), між оцінками яких спостерігали достовірні розбіжності в ступені значущості ($p < 0,05$) двох груп респондентів. Проте усі ці якості посіли перші рейтингові місця у переліку. Тому ми **підтвердили** думку фахівців [12, 18, 33, 43, 66, 67, 163] про те, що інструктори з фізичної підготовки правоохоронних структур потребують організаційно-управлінських компетенцій.

Фахівці стверджують, що поряд з управлінською навичками важливе місце мають лідерські якості. Військовий керівник повинен мати авторитет, і володіти лідерськими якостями, які формуються у професійній діяльності. У професійній підготовці співробітників органів внутрішніх справ важливі такі особистісні якості, як мотивація ($4,72 \pm 0,13$ бала та $4,44 \pm 0,06$ бала), здатність засвоювати нові знання й уміння ($4,69 \pm 0,10$ бала та $4,37 \pm 0,06$ бала), самоконтроль ($4,62 \pm 0,13$ бала та $4,40 \pm 0,07$ бала), уміння приймати необхідні рішення ($4,62 \pm 0,11$ бала та $4,33 \pm 0,06$ бала), впевненість у власних силах ($4,66 \pm 0,11$ бала та $4,30 \pm 0,06$ бала), наполегливість ($4,66 \pm 0,10$ бала та $4,30 \pm 0,06$ бала балів). Результати наукового пошуку свідчать про те, що інструктори з фізичної підготовки правоохоронних структур потребують цілого ряду

компетенцій та навичок. У публікаціях йдеться про те, що інструктори з фізичної підготовки силових структур повинні володіти знаннями та навичками, пов'язаними з фізичною підготовкою, бойовими маневрами, вмінням навчати та мотивувати правоохоронців підтримувати свою фізичну форму та здоров'я. В наукових дослідженнях [27, 29, 80, 122, 216] визначено комунікативні, методичні, та лідерські компетентності як важливі складові професійної підготовки інструкторів фізичної підготовки у військових закладах. Дані фахівців, **підтверджують** справедливість наших результатів.

Окрім цього інструктори з фізичної підготовки правоохоронних структур повинні володіти знаннями професійно-прикладних програм фізичної підготовки, вміти розробляти програми фізичної підготовки, орієнтовані на м'язову силу та силову підготовку, а також бути обізнаними з різноманітними методами фізичної підготовки, які відповідають потребам фізичної підготовки правоохоронної практики. Інструктори також повинні знати про вплив статі та віку на успішність кандидатів до навчання в академії, оскільки жінки та старші кандидати можуть мати нижчу фізичну здатність, ніж чоловіки та молодші кандидати, відповідно, у певних фізичних оцінках [129, 187, 228].

Мотивація – центральне поняття у людській поведінці. За своєю суттю це фактично імпульс або бажання до дії; часто мотивацію розглядають як категорію, яку можна оцінити кількісно. Визначення мотивації зосереджено на напрямі (куди я вкладаю свої зусилля?), першопричині (що змусило мене це зробити), інтенсивності діяльності (як сильно я намагаюся?) та наполегливості (коли чи чому я здаюся?) під час дій [8, 9? 30, 32].

Упродовж останніх десятиліть зацікавлення викликає одночасно і кількісна, і якісна оцінка мотивації. Кількість мотивації допомагає зрозуміти те, величину мотивації, а якість мотивації належить до причини, чому індивід мотивований брати участь у певній поведінці. Розуміння причин мотивації сприяє ліпшому розумінню того, що впливає на певну діяльність та регулює її.

Внутрішня мотивація окреслена як така, що спровокована самим завданням (навчатися вчитися), тоді як зовнішня мотивація спричинена зовнішніми винагородами. Серед проявів внутрішньої мотивації є відчуття щастя від навчання, орієнтація на навчання, занурення завдання, збільшення зусиль під час навчання, зацікавленість навчанням, низький рівень тривожності та нервозності, цікавість до вивчення складного матеріалу і розв'язання складних завдань, наполегливість у підвищенні власної майстерності, відчуття відповідності між зусиллям і результатом, а також висока навчальна успішність. Одні фахівці [207, 208] уявляють внутрішню мотивацію як глобальну конструкцію, але інші [220] поділили її на три частини: внутрішня мотивація (пов'язані із знаннями, досягненнями та відчуттям стимуляції). Внутрішня пов'язані із знаннями охоплює задоволення, яке людина відчуває, навчаючись, досліджуючи або намагаючись зрозуміти щось нове [220]. Внутрішня мотивація пов'язана із досягненням відноситься до залучення до діяльності через «задоволення, які людина відчуває, коли намагається щось зробити або створити» [220]. Нарешті, внутрішня мотивація пов'язана із відчуттям стимуляції охоплює виконання завдань, щоб отримати задоволення.

Серед відомих теорій, що пояснюють мотивацію, найбільш актуальною та динамічною, з точки зору свого розвитку, залишається теорія самодетермінації. Вона допомагає краще зрозуміти процеси, пов'язані з діяльністю під час навчання, відпочинку, професійної діяльності, занять фізичною культурою і спортом тощо [5, 54, 221]. Теорія ґрунтується на концепції трьох основних психологічних потреб, які є вродженими та універсальними для людини (потребі в компетентності, спорідненості та автономії) [140, 222]. Задоволення цих потреб поліпшує самопочуття, підвищує мотивацію, сприяє наполегливості, креативності та результативності. Соціальне середовище може підтримувати, або навпаки перешкоджати задоволенню наших основних потреб. В свою чергу нехтування

або ігнорування основних потреб спричиняють розвиток різних типів психопатологій, тривожності, депресії [140, 207, 208]. Теорія самодетермінації розглядає поведінку людини як результат взаємодії між індивідом і оточенням та виділяє такі три типи мотивації – амотивацію (amotivation), зовнішню мотивацію (external motivation) та внутрішню мотивацію (internal motivation). Мотивація формує своєрідний континуум від амотивації через контрольовану зовнішню мотивацію до внутрішньої автономної мотивації. Важливими у такому переході мотивації від зовнішньої до внутрішньої є інтроекція (людина приймає цінність, проте не ототожнюється з нею) та інтеграція (коли відбувається повне прийняття цінності діяльності) [222]. Теорія самодетермінації припускає, що вибір поведінки, спрямованої на високий рівень фізичної активності, здоровий спосіб життя, радше, буде зроблено і прийнято, коли поведінка стане автономною.

Згідно з теорією самодетермінації дослідження мотивації використовує два підходи: *variable-centered* для розуміння впливу мотивації на академічні досягнення та *person-centered* для аналізу відмінностей у мотиваційних орієнтаціях окремих студентів, що дозволяє виокремити мотиваційні профілі.

Для вивчення академічної мотивації використовують Шкалу внутрішньої академічної мотивації (*Academic Internal Motivation Scale*), Шкалу внутрішньої та зовнішньої академічної мотивації (*Academic Intrinsic and Extrinsic Motivation Scale*) та Шкалу академічної мотивації (*Academic Motivation Scale*) [220].

Мотивація до будь-якої діяльності залишається складним для розуміння феноменом. Люди мають різну мотивацію для реалізації тієї самої діяльності, а також мотиви того самого індивіда можуть змінюватися з часом. Через такі труднощі у інтерпретуванні та розумінні, мотивація, та одна з її форм академічна мотивація, залишається предметом зацікавлення та ретельного вивчення у сучасних наукових дослідженнях.

Дослідження академічної мотивації дозволяє краще зрозуміти вибір студента, його можливості та внутрішні ресурси до опанування професії, прогнозувати активність під час навчання та його результативність. Оскільки вивчення фізичної культури і спорту та отримання нових знань, опанування навичок і вмінь – це теж вибір, важливим є розуміння того що змушує індивіда вибрати таку поведінку та як отримати від неї максимальну користь. Високий рівень мотивації до отримання фаху у галузі фізичного виховання і спорту пов'язано з низкою як індивідуальних, так і суспільних переваг. Однією з них є зростання рівня фізичної активності та поліпшення здоров'я, як окремого індивіда, так і цільової популяції, на яку орієнтована діяльність цього індивіда, в цілому.

Дослідження академічної мотивації допомагає відповісти на безліч запитань, а саме, чому студенти відрізняються за своїми можливостями здобувати знання та розвивати когнітивні ресурси, що саме спонукає студентів бути активними та наполегливими під час навчання, що впливає на їх активність, залученість до процесу навчання, що обумовлює взаємодію з іншими, що допомагає залишатися позитивним тощо. Стимулювання академічної мотивації сприяє високій ефективності навчання, підвищує бажання студентів бути активними під час роботи в аудиторії, позитивно впливає на взаємодії «студент – студент» та «викладач – студент». Саме високий рівень академічної мотивації обумовлює високу увагу до навчальної діяльності, допомагає контролювати чинники, які впливають на досягнення мети навчання, сприяє тому, що студент прикладає більше зусиль до навчання.

Шкала академічної мотивації [220] розроблена на основі теорії самодетермінації. На сьогодні це найбільш відома у світі методика оцінювання мотивації до навчання. Інструмент дозволяє оцінити сім різних типів мотивації – три види зовнішньої мотивації, три види внутрішньої мотивації та амотивацію. На відміну від напрацювань [207, 208], де внутрішня мотивація є цілісним конструктом, у інструменті виокремлено три різновиди внутрішньої

мотивації – мотивація до знань, мотивація до досягнень, мотивація, пов'язана зі стимулюванням досвіду (intrinsic motivation to know, to accomplish and to experience stimulation). Мотивація пов'язана зі знаннями характеризує допитливість, інтелектуальний пошук, пошук сенсу, епістемну потребу в званнях і розумінні. Мотивація до досягнень характеризує діяльність для задоволення та насолоди, яка виникає внаслідок спроби щось зробити або створити щось; цей тип мотивації виникає, коли людина більше зосереджується на процесі, ніж на результатах. Мотивація пов'язана із відчуттям стимуляції охоплює участь у діяльності для стимулювання переживань (веселощів, хвилювання), які є похідними від цієї діяльності [220].

Вивчення мотивації до навчання, провадження здорового способу життя потребує кількісного оцінювання, застосування адаптованих інструментів, які відповідають сучасним тенденціям, підходам та теоріям. У науковій літературі зазначено, що інструмент повинен пройти спеціалізоване оцінювання психометричних властивостей для того щоб оцінити їх внутрішню структуру, що у свою чергу забезпечує надійний збір даних. Таке оцінювання рекомендовано проводити у різних контекстах та у різних популяціях, експериментально перевіряти чи отримана структура інструменту відповідає теоретичному підґрунтю, а також виявити чи наявна модель відповідає теоретичній структурі. Існують значні розбіжності у тлумаченні того чи загальні мотиви є спільними для всіх культур, або чи вони відрізняються на індивідуальному рівні. Відповіді науковців на це питання різняться – існують припущення, що мотивація різниться залежно від культури, індивіда, проте є припущення, що існують загальні мотиви, які спільні для усіх людей [221, 222]. Своєю чергою це ще раз підтверджу важливість культурного адаптування інструмента для проведення дослідження. Метою нашого дослідження було адаптування інструменту Academic Motivation Scale у контексті дослідження мотивації студентів до вивчення фізичної культури і

спорту, включно з оцінюванням психометричних властивостей, експериментальною перевіркою отриманої моделі інструмента.

Шкала академічної мотивації перекладена на національні мови науковими групами різних країн світу, ретельна перевірка її структури та можливість використовувати цю анкету проведена у різних культурних та освітніх контекстах, увага приділена і дослідженню психометричних властивостей інструмента [135, 220]. Валідизацію інструмента проведено для населення різних країн США [135, 220]. Адаптація цієї анкети для українського населення проведена вперше у рамках цього дослідження. Особливістю цього дослідження є залучення до опитування студентів, які здобувають професію у галузі фізичної культури і спорту, і їх вибір пов'язаний з здоровим способом життя та високим рівнем рухової активності.

У роботі проаналізовано структуру українського варіанту анкети та проведено перевірку її валідності. Початково за результатами дослідницького факторного аналізу отримано модель, що складалася з 27 запитань та фактори амотивації, зовнішньої та внутрішньої мотивації. Відповідно до теорії самодетермінації амотивацію розглядають як стан при якому людині не вистачає волі займатися певною діяльністю через низьке сприйняття власної компетентності, нездатності оцінити цінність діяльності або її наслідки, нездатності бачити зв'язок між своїми діями і результатом. Зовнішня мотивація спричинена зовнішніми винагородами, тиском чи покаранням [140]. Academic motivation Scale охоплює три типи зовнішньої мотивації – зовнішнє регулювання, інтроєктовану регуляцію та ідентифіковану регуляцію. Зовнішнє регулювання стосується діяльності з метою задоволення певних зовнішніх вимог або отримання винагороди (як матеріальної, так і нематеріальної); інтроєктована регуляція – діяльності, яку реалізують, щоб уникнути почуття тривоги, або провини, або для отримання визнання; ідентифікована регуляція передбачає визнання індивідом значущості дії та

певного ступеня волі у виконанні дії, однак сама мета залишається для нього зовнішньою. Внутрішня мотивація зумовлена самим завданням, виникає додатково до потреб. За наявності внутрішньої мотивації певною діяльністю ми займаємося лише для задоволення, не через зовнішній тиск чи винагороду, але й також без необхідності досягнути конкретний результат [208]. Проявами внутрішньої мотивації є відчуття щастя від навчання, вивчення нового, орієнтація на навчання, інтегрування, занурення у завдання, прикладення більше зусиль, відчуття зацікавленості, низький рівень тривожності та нервозності, намагання вирішити важкі завдання, наполегливість, бажання підвищити свою майстерність, високий рівень залученості у завдання, контроль за результатами, відчуття відповідності між отриманим результатом та прикладеними зусиллями, висока навчальна успішність.

Теоретична модель, яка передбачена розробниками анкети, складається з семи факторів [220], проте така структура підтверджена лише для частини адаптованих версій AMS [198]. Натомість у інших дослідженнях запропоновано альтернативні моделі, які відрізняються за числом факторів [198]. За результатами нашої експериментальної перевірки саме семифакторна модель була найбільш відповідною ($\chi^2 / df < 5$, RMSEA $< 0,08$, CFI, TLI, GFI $> 0,9$).

Vallerand et al. [220] висунув гіпотезу відповідно до якої сім субшкал AMS мають відповідати симплексному візерунку, а саме сусідні субшкали мають сильніші позитивні кореляції порівняно з субшкалами, які знаходяться далі один від одного на континуумі мотивації. Також амотивація повинна мати найсильніші негативні кореляції з трьома різновидами внутрішньої мотивації. На сьогодні така симплексна структура мотивації залишається спірною. Емпіричні дослідження [135, 220] не виявили чіткої симплексної структури анкети. Зокрема деякими дослідниками підкреслено, що інтродюкована регуляція є більш самодетермінованою, порівняно з ідентифікованою регуляцією. А також, що амотивація має вищі негативні кореляції з

ідентифікованою регуляцією, ніж з шкалами внутрішньої мотивації [135]. За результатами нашого дослідження шкала EMID має сильнішу кореляцію з внутрішньою мотивацією ($r = 0,63 - 0,73$), порівняно з шкалами зовнішньої мотивації, що типово для симплексних моделей. Цей результат також підтверджує припущення [135], що шкала EMIN, яка фактично стосується самоефективності та самоцінності, концептуально ближче до внутрішньої мотивації. Як і очікувалося, амотивація негативно корелювала з іншими субшкалами мотивації, найтісніший зв'язок виявлено з шкалою ІМТК. Якщо EMIN та EMID замінити місцями в кореляційній матриці, наближаючи EMIN до субшкал внутрішньої мотивації, обчислена нами матриця є більш узгодженою із симплексним візерунком, в першу чергу по відношенню до субшкал зовнішньої мотивації.

Отриманий нами результат також суперечить дослідженню [168], у якому наголошено на низьких кореляціях між різними формами мотивації. Достатньо сильні позитивні кореляції між факторами зовнішньої і внутрішньої мотивації свідчать, що українські студенти можуть бути мотивовані як зовнішніми, так і внутрішніми чинниками. Жінки мали нижчий рівень мотивації практично за усіма шкалами, порівняно із чоловіками, та вищий рівень амотивації. Основний вплив на поведінку чоловіків та жінок мали внутрішня мотивація, пов'язана зі знаннями, а також зовнішня регуляція та ідентифікована регуляції. Це може свідчити, що серед причин навчання у галузі фізичного виховання і спорту переважають зовнішні стимули та винагорода, проте таку діяльність студенти усвідомлюють як соціально значущу, приймають реальну цінність цієї поведінки та цінують винагороди, яка така поведінка дає.

Відтак нами **уперше** проведено культурне адаптування та валідацію Українського варіанту Шкали академічної мотивації. Її перевагами є відповідність міжнародним стандартам культурного адаптування, врахування сучасних теорій та підходів до розуміння мотивації, а також універсальність

застосування (шкала дозволяє проводити крос-культурні дослідження та розраховувати кількісний показник мотивації як у вигляді загального індексу, так і як сукупності показників зовнішньої та внутрішньої мотивації). Оскільки інструмент виявився валідним і має прийнятні психометричні характеристики, то можна рекомендувати його до застосування для дослідження мотивації до навчання студентів або курсантів вищих навчальних закладів сфери фізичної культури і спорту.

Наші дані, представлені в 4 розділі, свідчили про неоднорідність контингенту за усіма показниками мотивації, що свідчить про суттєві індивідуальні варіації. Ми встановили, що амотивація і зовнішня мотивація в обидвох підгрупах – нижчі середнього рівня. Ідентифікована та інтегрована зовнішня мотивації, а також внутрішня мотивація та всі її види – вище середнього рівня.

У наукових дослідженнях [148, 156, 219, 223] йдеться про те, що інструктори з фізкультури мотивовані різними факторами. Викладачі з фізичної культури та спорту вважають свою професію шанованою та дорогоцінною, і хочуть популяризувати культуру фізичного виховання та спорту в суспільстві [19]. Разом із тим відомо [223], що професійна мотивація викладачів фізкультури відрізняється залежно від віку, стажу та статі. Викладачі фізичного виховання [156] наголошують на важливості формування мотивації учнів до вивчення фізичного виховання та спорту. Це пов'язано з тим, що учні, які беруть участь у з позашкільних спортивних заходах демонструють більш позитивну мотиваційну модель щодо фізичного виховання. Їхня мотивація є внутрішньою мотивацією, спрямованою на очікування результатів та здобуття компетентностей, що відрізняє їх від решти учнів [148]. Таким чином нами на контингенті інструкторів з фізичної підготовки **підтверджено** дані [148, 156, 219, 223] про позитивний зв'язок між мотивацією і заняттями спортом.

В цілому, результати наукових досліджень низки фахівців [148, 185, 194, 229, 230] дозволяють припускати, що різні типи мотивації з фізичного виховання і спорту пов'язані один з одним і можуть впливати на участь у фізичній активності. Так, виявлено [148], що учні, які беруть участь у позашкільних видах спорту, демонструють більш позитивну мотиваційну модель щодо фізичного виховання. Виявлено [194] міцний зв'язок між різними формами мотивації та розумовими навичками у фізичному вихованні та спорті. З'ясовано [230], що орієнтація на завдання пов'язана з внутрішніми мотиваційними моделями, тоді як его-орієнтація пов'язана з більш зовнішніми формами мотивації. Разом із тим виявлено [229], що існують статистично значущі відмінності між мотивацією студентів фізичного виховання та спортивних коледжів до участі у спортивній діяльності відповідно до статі, віку, департаменту освіти та виду спорту. Таким чином аналіз наших даних на контингенті інструкторів фізичної підготовки **підтвердив** результати наукової літератури [148, 156, 219, 223] про те, що різні види мотивації для занять фізичною культурою і спортом пов'язані і впливають один на один.

Дані наукових досліджень [132, 136, 183, 217] підтверджують, що мотивація має значний вплив на якість процесу тренування або навчання. Виявлено [136], що сумлінність та орієнтація на навчання позитивно пов'язані з мотивацією до навчання, тоді як орієнтація на продуктивність негативно пов'язана з мотивацією до навчання. Виявлено [132], що задоволення позитивно впливає на навчання, тоді як корисність і труднощі позитивно впливають на мотивацію до переходу після програми електронного навчання. Виявлено [183], що орієнтації на навчання та досягнення цілей позитивно пов'язані з мотивацією до передачі та мотивацією до навчання; тоді як орієнтація на ціль навчання та задоволення навчанням також були позитивно пов'язані. Виявлено [217], що вища мотивація навчання, як з точки зору очікувань, так і мотивації до навчання, призвела до більшої участі в навчанні та розвитку. В цілому, роботи [132, 136, 183, 217] підтверджують наші дані

про те, що внутрішня мотивація, особливо такі її різновиди, як орієнтація на навчання та на досягнення, позитивно впливає на якість процесу тренування або навчання. Тому що ми встановили розбіжності ($p < 0,001$) між інструкторами, які припинили тренуватися за показники внутрішньої мотивації та ідентифікованого, інтегрованого регулювання зовнішньої мотивації та інструкторами, які продовжували тренуватися.

У низці інших робіт науковці також припускають, що існують відмінності в мотивації між молодими людьми, які продовжують тренуватися, і тими, хто припинив фізкультуру і спорт. Виявлено [148], що учні, які беруть участь у позашкільних видах спорту, демонструють більш позитивну мотиваційну модель щодо фізичного виховання. Показано [202], що хлопчики демонструють більш часту присутність мотивації до занять фізичними вправами, тоді як дівчатка частіше називають більше фізичних і психологічних перешкод. Виявлено [169], що неспортсмени у вузькому віковому діапазоні (20–29 років) відрізняються рівнем фізичної підготовленості, і що існують відмінності в бар'єрах і намірах займатися фізичними вправами між різними за мотивацією групами неспортсменів. Виявлено [149], що існують різні мотиваційні профілі задоволеності та важливості фізичного виховання у старшокласників, які пов'язані з гендером та практикою спорту. Таким чином дані першоджерел [148, 149, 169, 202] **підтвердили** наші дані про те, що навіть в однорідних за віком і рівнем фізичної активності вибірках виявлено різні за рівнем мотивованості групи.

Результати наших досліджень виявили, що жінки мають нижчі значення практично за усіма шкалами зовнішньої та внутрішньої мотивації. У роботах інших авторів зустрічаємо припущення, що можуть бути відмінності в мотивації чоловіків і жінок до занять фізкультурою і спортом. Виявлено [161], що мотивація для участі в спорті була більш внутрішньою, такою як задоволення та виклики; тоді як мотивація до занять з фізичного виховання була більш зовнішньою, зосередженою на зовнішньому вигляді та управлінні

вагою. Чоловіки при цьому були мотивовані внутрішніми факторами, такими як сила та конкуренція [143], тоді як жінки були мотивовані зовнішніми факторами, такими як контроль ваги та зовнішній вигляд. Обговорено [156] важливість формування мотиваційних підходів у школярів до фізичного виховання і спорту. Виявлено [226], що заняття за навчальною програмою середньої школи зі спортивною освіти сприяє формуванню більш засвоєних форм мотивації, ніж навчання в рамках моделі мультиактивності під час фізичного виховання; результати також виявили обмежене перенесення мотивації занять за цією програмою на збільшення фізичної активності у вільний час. Тобто наші дані [143, 156, 161, 226] отримали **підтвердження** нашими даними про те, що існують суттєві гендерні і індивідуальні розбіжності в показниках мотивації до занять з фізичного виховання і спорту.

Ми встановили, що рівень фізичної підготовленості інструкторів в цілому є високим. Результати тестів фізичної підготовки, проведені [201] також показали, що відмінну оцінку фізичної підготовки отримують близько 33-44% співробітників органів внутрішніх справ, що відображає високий рівень оперативної готовності. Це тому що фізична підготовка є важливим аспектом їхньої професійної компетентності; також є вагомою для правоохоронців. У роботах інших фахівців також йдеться про те, що [162], що фізична підготовка співробітників органів внутрішніх справ тісно пов'язана з бойовою підготовкою та сприяє підвищенню професійних навичок оперативного складу. Важливу роль у підтримці високої психофізичної підготовленості співробітників органів внутрішніх справ відіграють програми тренувань і тренувальні та фітнес-табори [145]. Наші дані також доводять важливість занять спортом підтримання фізичної компетентності для інструкторів з фізичної підготовки. Рівень фізичної підготовленості тих інструкторів, які продовжували займатися спортом, були суттєво вищими за низкою показників (у бігу на 3 км, човниковому бігу 10x10 м., підтягуванні на перекладині, підйомі переворотом, у комплексній силовій вправі, метанні

гранати на дальність) від тих, які припинили тренуватися. Тобто в цілому, наукові публікації [145, 162, 201] підтверджують наші дані про те, що фізична підготовка є важливим аспектом співробітників органів внутрішніх справ і що програми тренувань і фітнесу відіграють вирішальну роль у підтримці високого рівня фізичної підготовки.

Разом із тим, ми з'ясували, що спеціальна витривалість інструкторів (за результатами човникового бігу 10x10 м) відрізняється недостатнім рівнем розвитку. У наукових публікаціях [142, 165, 215] подаються неоднозначні висновки щодо рівня фізичної підготовленості фахівців з фізичної підготовки. Правда лише одна із них безпосередньо стосується рівня фізичної підготовки інструкторів з фізичної підготовки. Виявлено [165], що студенти, які відвідували заняття з фізичного виховання мали вірогідно ($p < 0,05$) нижчий рівень фізичної підготовленості за показниками спритності, швидкості та вибухової сили від тих, які пройшли навчання в різних спортивних секціях. Разом із тим, між групами учасників дослідження не було достовірної різниці за показниками рівноваги, гнучкості та серцево-судинної витривалості ($p > 0,05$). Виявлено [215], що більшість студентів факультету фізичного виховання Університету Сівіджая (Sriwijaya University, 77,14%) мали поганий рівень фізичної підготовленості. Проте студенти, що займалися спортом (іграми, легкою атлетикою, єдиноборствами тощо) мали вищі рівні фізичної підготовленості. Тобто дані спеціальної літератури [142, 165, 215] **підтвердили**, що заняття спортом дозволяють підвищити рівень фізичної підготовленості. Так, згідно наших даних, рівні фізичної підготовленості в інструкторів, які займалися спортом, були суттєво вищими.

Встановлено [142], що 63% спортивних тренерів практикують високі фізичні навантаження, 36% – помірні. При цьому жінки застосовують високі фізичні навантаження на 6,8% частіше ($p > 0,05$), ніж чоловіки-тренери зі спорту. Обсяги фізичної активності у тренерів жіночих і чоловічих видів

спорту були подібними. Отож **підтверджено** [142] рухова активність тренерів двох статей однакова як за обсягом, так і за інтенсивністю.

Підтверджено [205], що методи навчання та якості навчання під час занять з фізичної підготовки є актуальними для розвитку придатності новобранців до базової військової підготовки. Позаяк після 10 тижнів тренувань учасники групи втручання відчули значно більше покращення фізичної підготовленості, ніж учасники контрольної групи (відповідно: витривалості 32 і 17%, здатності утримувати баланс 30 і 21%, загальна сила 74 і 45% відповідно). Зміст фізичної підготовки в групі втручання був подібним до контрольної групи, але їхні навчальні заняття були організовані, підготовлені, і проводиться більшою кількістю та більш кваліфікованими керівниками (інструкторами фізичної підготовки вищої кваліфікації). Тому варто постійно продовжувати навчання інструкторів з фізичної підготовки.

В цілому [86, 119, 130] роботи дозволяють припустити, що програми фізичної підготовки дозволяють підвищити рівень розвитку індивідуальних фізичних якостей курсантів і співробітників органів внутрішніх справ. У даних статтях йдеться про те, що програми фізичної підготовки, особливо ті, які передбачають високо інтенсивні функціональні тренування, такі як *CrossFit*, можуть покращити фізичну готовність курсантів та правоохоронців. Тренування в *CrossFit* покращили фізичні якості і результати виконання тестових вправ, таких як біг, підтягування та виконання смуги перешкод у курсантів [86, 119]. Виявлено [119], що високо інтенсивний функціональний тренінг *CrossFit* покращив показники фізичного розвитку та функціональні можливості серцево-судинної системи, а також підвищив показники силових якостей. Спеціальна програма фізичної підготовки покращила професійно важливі фізичні та психологічні якості курсантів [130]. Заняття за експериментальною програмою відрізнялися від чинних змістом самих занять, застосовували: форсований марш на дистанції 5 і 10 км з подоланням перешкод; додання смуги перешкод; рукопашний бій; тактичні прийоми зі

зброєю на основі бойової армійської системи; військово-прикладна навігація; комплекси *CrossFit*; силові вправи для зміцнення м'язів корсету; пересування по пересіченій місцевості 1-3 км у повному озброєнні; метанням гранат; біг на 1-3 км з подоланням смуги перешкод; літній військовий біатлон; вправи з колодами; човниковий біг 6x100 м з автоматом. Найбільші суттєві зміни у курсантів експериментальної групи відбулися в долатті смуги перешкод, утриманні кута на брусах, утриманні корпусу в горизонтальному положенні; результатах тестів на визначення розподілу та обсягу уваги, розумової працездатності. Таким чином, для підвищення рівня фізичної компетентності інструкторів фізичної підготовки можна рекомендувати як ефективні заняття за програмами підготовки із застосуванням різних видів спорту, зокрема *CrossFit*.

Ми встановили, що для інструкторів з фізичної підготовки притаманні низькі рівні задоволеності життям. На рівень задоволеності життям оперативного складу органів внутрішніх справ можуть впливати різні фактори. Виявлено [227], що на якість життя солдатів і офіцерів військово-повітряних сил у південному військовому районі Китаю впливають такі фактори, як освіта, місце призову, рід служби, посвідчення особи або посади, а також професія до вступу на службу. Очікування майбутнього професійного та фінансового успіху позитивно впливає на задоволеність життям та роботою серед курсантів Португальської військової академії [206]. Виявлено [213], що задоволеність бортовою підготовкою курсантів у судноплавних компаніях варіює залежно від різних демографічних характеристик та частин навчання, причому екологічна частина має найвищий рівень задоволеності. Результати [125] свідчать про те, що дуже висока задоволеність життям пов'язана з академічними перевагами, яких немає серед студентів із середнім або низьким рівнем задоволеності. Дані показали, що (хоча обидві групи були задоволені життям), студенти з дуже високою задоволеністю життям мали значну перевагу з точки зору академічної успішності, включаючи більшу залученість

студентів, академічну самоефективність та орієнтованість на досягнення цілей та нижчий академічний стрес. Не було виявлено відмінностей у навчальному функціонуванні між середньою та низькою задоволеністю життям студентів.

Встановлено [225], що військовослужбовці Збройних сил Сербії демонструють високий ступінь задоволеності власною якістю життя, але якість життя знижується зі збільшенням віку військовослужбовців. Нарешті, виявлено [211], що у поясненні рівня задоволеності життям серед старіючих ветеранів, навіть за наявності стресових факторів, захисну роль відіграють особисті ресурси та функціональне здоров'я. Інші дані свідчать про те, що участь у спорті може позитивно вплинути на задоволеність життям. Виявлено [150], що участь у спорті позитивно вплинула на задоволеність життям серед міських жителів Китаю. Участь у спортивних подіях, навіть у якості глядача, суттєво підвищує ступінь задоволеністю життям. Виявлено [193], що відвідування спортивних заходів у прямому ефірі позитивно вплинуло на задоволеність життям серед шанувальників бейсболу. Вважається [155], що живі глядачі та ідентифікація команди в елітних та професійних спортивних заходах позитивно пов'язані із задоволеністю життям. Фахівець [200] лише дослідила оцінку впливу сфери спорту на задоволеність життям, хоча і не надала прямих доказів зв'язку між участю у спорті та задоволеністю життям. Виявлено [160], що досвід морських видів спорту позитивно впливає на задоволеність фізичною активністю, відпочинком та соціальною активністю. Однак вважається [224], що зв'язок між участю в спорті та задоволеністю життям не є значущим для жінок, але висока участь у спорті пов'язана з більш високим рівнем задоволеності життям чоловіків, а участь у спорті в підлітковому віці значно впливає на задоволеність дорослим життям чоловіків. Таким чином, дані спеціальної літератури [150, 155, 166, 193, 200, 211, 224, 225] **підтвердили** наші дані про те, що показники задоволеності життям слабо залежать від занять спортом.

Документи свідчать про те, що військовослужбовці та курсанти поліції відчують помірний рівень тривоги [218]. Курсанти поліції мають помірний рівень професійної тривожності, але рівень тривожності старших курсантів вищий, ніж у курсантів-першокурсників. Виявлено [225], що у військовослужбовців Збройних сил Сербії тривожність підвищується з віком. Виявлено [176], що тривоги на роботі значно позитивно корелюють з рисою тривожності у військовослужбовців. Виявлено [134], що військова підготовка є дуже стресовою життєвою подією для багатьох новобранців, причому найбільш напруженим періодом є перші 5 тижнів. Однак більшість новобранців адекватно впоралися зі стресом, використовуючи ефективні механізми подолання. Загалом, документи свідчать про те, що тривога є звичайним досвідом серед військовослужбовців та курсантів поліції. Тому наші дані про високий рівень тривожності військових інструкторів з фізичної підготовки узгоджуються з даними літератури [134, 176, 218, 225].

Виявлено [146], що до стресових факторів для курсантів Військової академії США належали передбачуваний стрес, тиск управління часом, депривація сну, оцінка продуктивності, конфлікти між командною роботою та конкурентними оцінками, а також відсутність досвіду в ролі лідера. Визначені методи подолання включали сприйняття соціальної підтримки, гумор та раціоналізацію.

В цілому, в першоджерелах [107, 160, 178, 197] йдеться про те, що емоційний контроль є важливим аспектом військової підготовки і благополуччя, і що особисті фактори, такі як самоприйняття і механізми подолання, відіграють значну роль в емоційному контролі. Виявлено [160], що прийняття себе та ідентифікація з професійною військовою діяльністю є важливими факторами психологічного благополуччя курсантів. Обговорено [178] типи емоційних станів, що спостерігаються у курсантів, та їх вплив на навчання. Виявлено [107], що особисті активи, такі як здатність до наполегливості та механізми подолання, важливі для психологічної стійкості

курсантів до стресу. Використано [197] математичні критерії для оцінки емоційної стійкості курсантів під час фізичних вправ. Виявлено [137], що кероване навчання саморефлексії покращило результати психічного здоров'я, включаючи симптоми тривоги та депресії, а також частоту сприйняття стресорів у курсантів-офіцерів. Дані [107, 160, 178, 197] **підтверджують** те, що емоційний контроль курсантів або солдатів є важливим фактором їх навчання та благополуччя. Ми встановили середні рівні контролю емоцій в інструкторів. Разом із тим наші дані свідчили про велику варіабельність індивідуальних рівнів контролю емоцій. Це свідчить про важливість формування емоційної стійкості у частини учасників дослідження. Позаяк, виходячи з результатів отриманих нами, заняття спортом не впливають на її формування, важливо шукати інші і більш індивідуалізовані підходи її формування. Результати наукових досліджень свідчать про те, що проведення тренінгів для курсантів правоохоронців може бути корисним.

В цілому, в документах [133, 163, 204] йдеться про те, що військовослужбовці використовують цілий ряд копінг-стратегій. Виявлено [141], що копінг-стиль і копінг-самоефективність були пов'язані з оціночними емоціями новобранців і подальшою поведінкою під час вправ з підвищеним стресом. Найбільш руйнівною копінг-стратегією в умовах польоту була конфронтація, яка позитивно корелювала з психологічними захистами, такими як регресія, проекція та заміщення [144]. Виявлено [144], що пілоти, які використовували копінг-стратегію «конфронтація», були менш ефективними у взаємодії зі своїм екіпажем і підтримці безпеки польотів.

Виявлено [212], що військовослужбовці частіше використовують проблемно-орієнтовані механізми подолання, ніж механізми, керовані емоціями. Виокремлено [204] чотири типи копінг-стратегій, які використовують військовослужбовці, серед яких прагматичні, авантюрні, принципові та адекватно диференційовано активні. Виявлено [133], що незважаючи на те, що психологічне благополуччя є ключовим компонентом

сприйняття здоров'я, адаптивні копінги можуть мати сприятливий вплив на стійкість і психологічне благополуччя у військовослужбовців. Навпаки, уникання подолання може мати шкідливий вплив на їхню стійкість і психологічне благополуччя, що може погіршити їхній сприйманий стан здоров'я. Тобто дані літератури [133, 204, 212] підтвердили наші дані про те, що військовослужбовці використовують різні стратегії подолання стресових факторів. Копінг-стратегії, орієнтовані на розв'язання проблеми, пов'язані з кращими результатами.

Результати дослідження [186] узгоджуються з попередніми висновками про те, що неадаптивна поведінка подолання, така як вживання алкоголю, куріння сигарет та мислення про поведінку щодо самоушкодження, значно корелює з негативними симптомами психічного здоров'я, включаючи сприйнятий стрес, тривогу та депресивні симптоми. Це дослідження також відтворило попередні дослідження, які припускають, що адаптивна копінг-поведінка, така як розмова з другом, фізичні вправи або заняття спортом, заняття хобі та обдумування плану, пов'язані з меншою кількістю негативних симптомів психічного нездоров'я. Сила відносин у цьому дослідженні також надає докази того, що фізичні вправи та розмови з друзями та родиною особливо цінні як поведінка подолання, з їх сильними негативними зв'язками як зі стресом, так і з депресією.

Можливо, найважливішим [186] є те, що це дослідження є першим, яке визначає прогностичну валідність подолання та психічного здоров'я з часом після контролю за перехресними взаємозв'язками та стабільністю в часі. Депресивні симптоми на початковому рівні значно передбачали нижчу ймовірність розмови з друзями та родиною, а також фізичних вправ або занять спортом під час подальшого спостереження. Стрес на початковому рівні також передбачав менше займатися хобі під час подальшого спостереження. Фізичні вправи або заняття спортом на початковому рівні передбачали менший стрес

під час подальшого спостереження. Усі інші ефекти з перехресним запізненням були незначними.

Результати описової статистики [186] показали, що найбільш часто повідомлялося про копінг-поведінку – це обдумування плану вирішення проблеми, а потім розмова з другом, заняття хобі, фізичні вправи або заняття спортом. Найменш часто схвалюваною поведінкою було куріння марихуани або вживання заборонених наркотиків і думки про те, щоб завдати шкоди або вбити себе, а потім випити або запалити сигарету. Ми перевірили багато перехресних зв'язків між поведінкою подолання та симптомами психічного здоров'я. Зокрема, розмова з другом, фізичні вправи або заняття спортом, заняття хобі та продумування плану були пов'язані з меншою кількістю тривоги, сприйманого стресу та симптомів депресії, тоді як куріння сигарети, випивка та думки про те, щоб завдати шкоди або вбити себе, були пов'язані з більшою тривожністю, сприйняттям стресу та депресивними симптомами. Марихуана і вживання незаконних наркотиків також були пов'язані з більш високими депресивними симптомами. Промовляння молитви не було суттєво пов'язане з психічним здоров'ям. Лише чотири перехресні ефекти були значними. Ті, хто повідомляв про більш депресивні симптоми в команді 1, повідомили, що менше розмовляли з друзями та родиною, а фізичні вправи або заняття спортом менше займалися спортом як поведінка подолання в команді 2. Базовий стрес передбачав меншу ймовірність залучення до хобі під час подальшого спостереження, тоді як фізичні вправи або заняття спортом як копінг-поведінка на початковому рівні передбачали нижчий сприйнятий стрес під час подальшого спостереження [186].

Статті дають уявлення про стратегії подолання, які використовуються військовими лідерами, але лише одна стаття безпосередньо стосується стратегій подолання, що використовуються військовими керівниками фізичної підготовки. З'ясовано [214], що військовослужбовці, які пройшли курс операцій у джунглях бразильської армії, використовували стратегії подолання,

зосереджені на емоціях, особливо на самоконтролі та позитивній переоцінці, що вплинуло на їхню ефективність у інтенсивній військовій підготовці. Інші статті [123, 188, 190] більш широко зосереджені на стратегіях подолання, що використовуються військовими лідерами для управління організаційними вимогами, психологічному стресі та подоланні кандидатів у військові кадри та стратегіях фізичної підготовки для оптимізації продуктивності військових жінок у бойових професіях.

У проаналізованій групі інструкторів з фізичної підготовки можна виокремити чотири профілі, які відрізняються між собою за низкою показників (див.4.5).

Перший профіль утворили курсанти з найбільшим тривалістю занять спортом ($5,19 \pm 0,61$ року), проте найменшим терміном служби ($3,37 \pm 0,18$ року). Показники реактивної і особистісної тривожності свідчать, що представників цієї групи можна охарактеризувати як осіб з високим рівнем тривожності і які інтенсивно реагують на стрес-чинник. Показник контролю злості/агресії є на середньому рівні ($16,68 \pm 0,53$ бала). Якщо порівнювати з показниками інших профілів, серед усіх копінг-стратегій сильно розвинутими є такі як планування вирішення проблеми ($11,92 \pm 0,49$ бала, середній рівень), позитивна переоцінка ($10,01 \pm 0,51$ бала, середній рівень), самоконтроль ($9,45 \pm 0,53$ бала, середній рівень), пошук підтримки ($8,49 \pm 0,39$ бала, середній рівень). Такі копінг-стратегії як дистанціювання ($5,96 \pm 0,45$ бала) та втеча-уникнення ($6,71 \pm 0,48$ бала) використовуються у меншій мірі. Показники амотивації ($1,86 \pm 0,08$ бала) і зовнішньої регуляції ($1,97 \pm 0,14$ бала) є низькими. Інші показники мотивації, такі як ідентифікована регуляція ($6,28 \pm 0,07$ бала), інтегрована регуляція ($5,78 \pm 0,11$ бала), внутрішня мотивація ($6,24 \pm 0,07$ бала), мотивація досягнень ($5,99 \pm 0,09$ бала), знань ($6,22 \pm 0,08$ бала) та стимулювання емоцій ($5,97 \pm 0,09$ бала) найвищі і рівень їх розвитку оцінювався, як високий.

Для курсантів цього профілю притаманні високі результати у бігу на 3 км ($754,26 \pm 6,18$ с), у комплексній силовій вправі (54 ± 1 разів), доланні смуги перешкод ($118,28 \pm 2,56$ с). Водночас відносно невисокими були результати метання гранати ($35,97 \pm 0,81$ м) і стрільби з пістолета ($2,72 \pm 0,05$ влучань).

Другий профіль. Ця група учасників мала найвищий, порівно з іншими профілями рівень благополуччя ($25,33 \pm 0,99$ бала). Характерними для них є доволі високий показник копінг-стратегії втеча-уникнення ($9,27 \pm 0,65$ бала) і позитивна переоцінка ($10,07 \pm 0,60$ бала) та планування вирішення проблеми ($9,38 \pm 0,63$ бала). Менш характерним для цієї групи є копінг-стратегія конфронтація ($7,95 \pm 0,52$ бала), дистанціювання ($7,02 \pm 0,52$ бала) та прийняття відповідальності ($4,82 \pm 0,37$ бала). Ця група має вищий від середнього рівень амотивації ($5,11 \pm 0,14$ бала) та зовнішньої регуляції ($4,65 \pm 0,24$ бала). Водночас показники внутрішньої мотивації та видів мотивації, які наближені до внутрішньої також можна оцінити як високий: інтегрована мотивація – $5,96 \pm 0,12$ бала), внутрішня мотивація досягнень – $6,11 \pm 0,10$ бала), знання – $6,19 \pm 0,10$ бала та стимулювання – $6,07 \pm 0,09$ бала. Також для цього профілю характерні найліпші показники фізичної підготовленості за результатами човникового бігу 10×10 м ($34,63 \pm 1,75$ бала), підйому переворотом ($9,13 \pm 0,74$ разів), підтягування на перекладині (16 ± 1 разів), метання гранати ($39,57 \pm 1,50$ м) і стрільби з пістолета ($2,80 \pm 0,05$ балів).

Третій профіль. Сюди увійшли курсанти з найбільшим терміном служби у війську ($4,07 \pm 0,38$ років), для яких характерний найнижчий, порівняно з іншими профілями, рівень особистісної тривожності ($56,09 \pm 0,85$ бала). Ступінь тамування депресії ($14,83 \pm 0,36$ бала) і тривожності ($13,97 \pm 0,29$ бала) можна оцінити як середній. Копінги і мотивація – без особливостей.

Показники фізичної підготовленості свідчать про низький рівень розвитку силових показників, зокрема підйом переворотом був $6,47 \pm 0,35$

раза, підтягування на перекладині – $13,50 \pm 0,34$ раз, метання гранати – $35,95 \pm 0,81$ м, комплексна силова вправа – $49,61 \pm 0,57$ раз.

Четвертий профіль. До цієї групи ввійшли особи з найменшим стажем занять спортом ($2,24 \pm 0,78$ року) та найнижчим рівнем фізичної підготовленості (результат бігу на 3 км – $779,12 \pm 9,21$ с, додання 200-метрової смуги перешкод – $125,88 \pm 5,42$ с, човниковий біг 10×10 м – $40,60 \pm 2,76$ с, метання гранати – $35,46 \pm 1,88$ м, комплексна силова вправа – $49,42 \pm 1,15$ раз, стрільба з пістолета – $2,73 \pm 0,08$ очок). Наведені показники фізичної підготовленості свідчать про найнижчий рівень витривалості, розвитку швидкісної сили, силової витривалості і влучності (тобто спритності).

Рівень задоволеності життям – найнижчий ($16,17 \pm 1,36$ бала) і може бути класифікований як нижчий від середнього. Рівень ситуаційної тривожності найнижчий ($52,86 \pm 1,99$ бала), порівняно з іншими профілями, але також може бути окреслений як високий.

Рівень тамування негативних емоцій – найнижчий: злості ($13,52 \pm 0,85$ бала – середній рівень), депресії ($12,93 \pm 0,99$ бала), тривожності ($12,38 \pm 0,99$ бала), оцінюється як низький на межі з середнім. Як стратегію подолання труднощів ця група обирає «втечу – уникнення», водночас прийняття відповідальності, планування вирішення проблеми, пошук підтримки є на низькому рівні ($3,72 \pm 0,59$ бала, $6,31 \pm 0,95$ бала та $5,52 \pm 0,84$ бала, відповідно).

Для профілю характерний низький рівень показників як внутрішньої, так і зовнішньої мотивації (зовнішня мотивація – $1,58 \pm 0,11$ бала, ідентифікована регуляція – $1,78 \pm 0,12$ бала, інтегрована регуляція – $1,83 \pm 0,12$ бала, внутрішня мотивація – $2,03 \pm 0,17$ бала, внутрішня мотивація, пов'язана з досягненнями – $1,86 \pm 0,16$ бала), внутрішня мотивація, пов'язана зі знаннями – $1,78 \pm 0,10$ бала, внутрішня мотивація, пов'язана з отриманням емоційного досвіду – $1,76 \pm 0,11$ бала.

Проблеми, пов'язані з розробкою науково обґрунтованої системи розвитку спеціальної фізичної підготовки інструкторів органів внутрішніх справ з урахуванням особистісно-орієнтованого підходу під час формування їхньої готовності, залишаються невирішеними. Відсутність індивідуального підходу може знизити зацікавленість інструкторів у процесі навчання та розвитку, що негативно вплине на ефективність цих процесів. Без урахування особистісних особливостей і потреб інструкторів, їхній професійний розвиток може бути обмеженим, що знизить компетентність і здатність адаптуватися до нових викликів. Ігнорування індивідуальних потреб та особливостей може викликати психологічний стрес та дискомфорт, що може призвести до професійного вигорання і зниження загальної продуктивності. Неправильний підхід до навчання може призвести до застосування неефективних методик, які не відповідають особистим особливостям і потребам інструкторів. Усе це може негативно вплинути на якість підготовки.

Грунтовний аналіз сучасних наукових праць, які висвітлюють проблеми підготовки інструкторів фізичної підготовки органів внутрішніх справ [15, 18, 19, 20, 36, 38, 66, 76, 94, 109, 124, 195, 203], зарубіжний та вітчизняний досвід підготовки поліцейських і вивчення особливостей службової діяльності патрульної поліції дає підстави окреслити низку вирішених питань, серед яких: ключові напрями вдосконалення фізичної підготовки майбутніх працівників патрульної поліції; формування моделей підготовленості; визначення педагогічних умов, засобів і методів професійної підготовки працівників органів внутрішніх справ. Проте в наявних наукових розробках не враховують особливості психофізичних показників курсантів. Це не дозволяє ефективно впливати на якість підготовки інструкторів курсів. Тому ми спрямували свої дослідження на обґрунтування і формування підходів підвищення готовності інструкторів з фізичної підготовки з урахуванням особливостей їхніх психофізичних показників.

Отримані нами дані дозволили охарактеризувати чотири типи профілів інструкторів, які відрізнялися між собою, що дозволило розробити більш ефективні рекомендації щодо підготовки. Критерієм поділу на групи слугували показники мотивації до навчання за фахом з фізичного виховання і спорту. Тому встановлення особливостей академічної мотивації в інструкторів фізичної підготовки дозволяє легко віднести учасника до того чи іншого профіля, а відповідно – керуватися тими чи іншими рекомендаціями. Для цього рекомендуємо застосування на практиці адаптованого нами інструменту [198].

Розроблено підходи до підвищення готовності інструкторів з фізичної підготовки, ураховуючи індивідуальні показники та опираючись на особистісно-орієнтований підхід. Запропоновано групу показників на основі яких можна охарактеризувати профіль інструктора та запропонувати персоналізовані рекомендації для підвищення рівня професійної підготовки. За результатами оцінювання групою експертів цих засад, вони володіють високим рівнем змістової значущості та будуть цікавими для використання на практиці.

Виокремлені нами чотири різні групи інструкторів з фізичної підготовки, дають можливість врахування індивідуальних особливостей при розробці програми навчання та підготовки. Отримані нами дані профільного аналізу можуть бути використані для розробки більш ефективних підходів до підготовки.

Відтак нами **уперше** проведено культурне адаптування та валідацію українського варіанту Шкали академічної мотивації. Її перевагами є відповідність міжнародним стандартам культурного адаптування, врахування сучасних теорій та підходів до розуміння мотивації, а також універсальність застосування (шкала дозволяє проводити крос-культурні дослідження та розраховувати кількісний показник мотивації як у вигляді загального індексу, так і як сукупності показників зовнішньої та внутрішньої мотивації). Оскільки

інструмент виявився валідним і має прийнятні психометричні характеристики, то можна рекомендувати його до застосування для дослідження мотивації до навчання студентів або курсантів вищих навчальних закладів сфери фізичної культури і спорту.

Нами **уперше** встановлено, що для інструкторів з фізичного виховання і спорту характерні два профілі академічної мотивації. Профіль, що характеризується високим рівнем внутрішньої мотивації, охоплює осіб з вищою якістю життя та оптимальним станом психічного здоров'я, та є більш сприятливим, якщо порівнювати з характеристиками другого профіля.

Нами **уперше** встановлено, що для інструкторів з фізичного виховання органів внутрішніх справ характерні чотири профілі готовності до професійного розвитку з урахуванням академічної мотивації та інших показників. Обґрунтовано рекомендації з організації процесу фізичної підготовки для інструкторів з фізичної підготовки, спрямованої на їхній професійний розвиток. В контенті виокремлено такі розділи: планування, організація, розподіл завдань, мотивація та контроль. Висвітлено особливості цих складників для кожного з 4 профілів інструкторів, утворених з урахуванням особливостей їхніх мотиваційних характеристик та низки інших показників готовності.

На контингенті інструкторів фізичної підготовки нами удосконалено результати наукової літератури [148, 185, 194, 229] про те, що різні види мотивації для занять фізичною культурою і спортом пов'язані і впливають один на один; дані [132, 136, 183, 217] про те, що внутрішня мотивація інструкторів з фізичної підготовки, особливо такі її різновиди, як орієнтація на навчання та на досягнення, позитивно впливає на якість процесу тренування або навчання; дані [148, 202, 169, 149] про те, що існують відмінності в мотивації між молодими людьми, які продовжують тренуватися, і тими, хто припинив фізкультуру і спорт, тобто навіть в однорідних за віком і рівнем фізичної активності вибірках можна виявити різні за ступенем мотивованості

групи; дані [150, 155, 166, 193, 200, 211, 224, 225] про те, що показники задоволеності життям слабо залежать від занять спортом; дані [218, 225, 176, 134] про високий рівень тривожності інструкторів з фізичної підготовки органів внутрішніх справ.

Дістали подальшого розвитку: дані [156, 161, 143, 226] про те, що існують суттєві гендерні й індивідуальні розбіжності в показниках мотивації до занять з фізичного виховання і спорту; дані [162, 145, 201] про те, що фізична підготовка є важливим аспектом військовослужбовців, і що програми тренувань відіграють вирішальну роль у підтримці високого рівня готовності до виконання професійних завдань; дані [160, 178, 197] про те, що емоційний контроль курсантів або солдатів є важливим фактором їх навчання та благополуччя; дані [133, 204, 212] про те, що військовослужбовці використовують різні стратегії подолання стресових факторів, при цьому копінг-стратегії, орієнтовані на розв'язання проблеми, пов'язані з кращими результатами.

Результати опубліковані автором [69, 70, 71, 72, 73, 112, 113, 114, 115, 116, 198, 199].

ВИСНОВКИ

1. Для системи підготовки кадрів системи безпеки України є актуальними такі проблеми, як недостатній рівень рухової активності та фізичної підготовки серед випускників закладів вищої військової освіти та працівників органів внутрішніх справ; зниження рівня здоров'я та фізичної, теоретичної, методичної підготовленості з роками; недостатня мотивація до покращення фізичних можливостей випускників, що може призвести до погіршення ситуації з підготовленістю у майбутньому; відсутність постійного оновлення системи підготовки, відповідно до змін суспільних вимог та міжнародного досвіду.

Фізичний розвиток, здоров'я та фізична підготовка є ключовими для працівників сфери забезпечення правопорядку. Існує потреба розвитку у них низки фізичних якостей, таких як сила, аеробна витривалість, координація, точність рухів, м'язова сила; психофізичних якостей, таких, як стійкість, емпатія, емоційний інтелект, що є необхідними для успішного виконання ними професійних завдань.

Важливо звертати увагу на комплексний підхід до підготовки кадрів системи безпеки, включаючи фізичний розвиток, психофізичні якості та організаційно-управлінські компетентності. Зміст навчальних програм та методики підготовки повинні враховувати сучасні вимоги та досвід, а також активно впроваджувати інноваційні підходи для підвищення якості навчання та підготовки фахівців у галузі безпеки.

Постає необхідність обґрунтувати та розробити технологію формування професійної готовності інструкторів фізичної підготовки органів внутрішніх справ до ефективного здійснення службової діяльності.

2. Підтверджено важливість гармонійного розвитку усіх фізичних якостей в інструкторів фізичної підготовки, оскільки всі фізичні якості мають вагомий вплив всі оцінки перевищують 3,92 бала за 5-бальною шкалою. Визначальну вагу має координованість рухів, що одностайно визнано усіма

респондентами ($4,48 \pm 0,63$ бала та $4,34 \pm 0,75$ бала, розбіжності оцінок двох контингентів респондентів недостовірні $p > 0,05$). Здатність утримання статичної рівноваги та час простої реакції на зоровий подразник також визнано важливими показниками, проте оцінки інструкторів і слухачів курсів суттєво відрізнялися ($p < 0,05$).

Усі когнітивні показники визнані важливими для професійної діяльності інструктора фізичної підготовки. Проте стійкість уваги ($4,59 \pm 0,13$ бала та $4,32 \pm 0,07$ бала) визнана як вирішальна для ефективного виконання ним професійних завдань. Також важливими для оцінювання готовності інструкторів фізичної підготовки органів внутрішніх справ до якісного виконання ними професійної діяльності вважають зосередженість уваги ($4,62 \pm 0,13$ бала та $4,32 \pm 0,07$ бала), переключення уваги ($4,59 \pm 0,14$ бала та $4,01 \pm 0,07$ бала) та логічного мислення ($4,69 \pm 0,11$ бала та $4,34 \pm 0,07$ бала), хоча в оцінках двох груп респондентів присутні достовірні розбіжності ($p < 0,05-0,001$).

Підтверджена висока значущість організаційно-управлінських якостей, зокрема комунікативні навички ($4,59 \pm 0,10$ бала та $4,36 \pm 0,06$ балів) та побудова робочих взаємовідносин ($4,59 \pm 0,13$ бала та $4,35$ балів), уміння працювати у групі ($4,62 \pm 0,11$ бала та $4,33 \pm 0,06$ балів). Також важливими для оцінювання готовності інструкторів фізичної підготовки органів внутрішніх справ до якісного виконання ними професійної діяльності вважають управління персоналом ($4,66 \pm 0,11$ бала та $4,29 \pm 0,07$ балів), елементи стратегічного мислення ($4,62 \pm 0,11$ бала та $4,27 \pm 0,06$ балів).

Визначено, що такі особистісні якості, як самоконтроль ($4,62 \pm 0,13$ бала та $4,40 \pm 0,07$ бала) уміння приймати необхідні рішення ($4,62 \pm 0,11$ бала та $4,33 \pm 0,06$ бала), впевненість у власних силах ($4,66 \pm 0,11$ бала та $4,30 \pm 0,06$ бала), наполегливість ($4,66 \pm 0,10$ бала та $4,30 \pm 0,06$ бала балів) є визначальними для успішної професійної підготовки військовослужбовців. У професійній підготовці співробітників органів внутрішніх справ також мають

значення мотивація ($4,72 \pm 0,13$ бала та $4,44 \pm 0,06$ бала), здатність до навчання ($4,69 \pm 0,10$ бала та $4,37 \pm 0,06$ бала), проте оцінки їх значущості достовірно ($p < 0,05$) відрізнялися в інструкторів і слухачів курсів.

Відтак важливими та інформативними маркерами готовності інструкторів фізичної підготовки, що сприяють якісному виконанню їхньої професійної діяльності, вважаємо (серед фізичних якостей) координованість рухів, здатність утримання статичної рівноваги та час простої реакції на зоровий подразник, (серед когнітивних якостей) стійкість та зосередженість уваги, а також її переключення та логічне мислення, (серед організаційно-управлінських якостей і вмінь) комунікативні навички, уміння будувати й підтримувати робочі взаємовідносини, уміння працювати у групі, здатність управляти персоналом, елементи стратегічного мислення, (серед особистісних якостей) самоконтроль, уміння приймати необхідні рішення, мотивацію, здатність засвоювати нові знання й уміння, впевненість у власних силах, наполегливість.

3. Результати нашого дослідження свідчать про успішне культурне адаптування та валідацію українського варіанту Шкали академічної мотивації. Інструмент виявився валідним і має прийнятні психометричні характеристики. Це дозволяє рекомендувати його для дослідження мотивації до навчання студентів вищих навчальних закладів, зокрема у сфері фізичної культури і спорту. Її перевагою є відповідність міжнародним стандартам культурного адаптування, а також врахування сучасних теорій та підходів до розуміння мотивації. Зручний обсяг анкети сприяє її використанню в популяційних дослідженнях. Універсальність та застосування: Шкала дозволяє проводити крос-культурні дослідження та розраховувати кількісний показник мотивації як у вигляді загального індексу, так і як сукупності показників, відображаючи різні аспекти зовнішньої та внутрішньої мотивації. Це робить інструмент цінним для наукових досліджень та вищої освіти в Україні, а також у міжнародному контексті.

Для інструкторів з фізичної підготовки характерні два профілі академічної мотивації. Перший профіль характеризується високим рівнем внутрішньої мотивації, охоплює осіб з вищою якістю життя та оптимальним станом психічного здоров'я. Він є більш сприятливим, якщо порівнювати з характеристиками другого профіля. Зважаючи на низькі показники психічного складника якості життя та високий рівень тривожності у значної кількості респондентів, актуальною є розробка спеціальних втручань, спрямованих на поліпшення психічного компонента якості життя та психологічного здоров'я у цієї категорії слухачів.

4. Рівень фізичної підготовленості інструкторів фізичної підготовки є на високому рівні (оцінки «5» і «4»), за винятком результатів спеціальної витривалості (бігу 10x10 м – $36,20 \pm 0,78$ с, що оцінюється на «2»). Це говорить про важливість подальшої роботи над удосконаленням цього аспекту для забезпечення оптимальної готовності інструкторів з фізичної підготовки. Важливо продовжувати тренуватися в обраному виді спорту для підтримання на оптимальному рівні фізичної компетентності інструктора з фізичної підготовки, оскільки рівень фізичної підготовленості інструкторів, які продовжували займатися спортом, були суттєво вищими у бігу на 3 км ($p < 0,001$), човниковому бігу 10x10 м. ($p < 0,001$), підтягуванні на перекладині ($p < 0,001$), підйомі переворотом ($p < 0,001$), у комплексній силовій вправі ($p < 0,001$), метанні гранати на дальність ($p = 0,01$), порівняно з тими, що припинили тренування.

Інструктори з фізичної підготовки органів внутрішніх справ демонструють стійку, автономну й особистісно значущу потребу у заняттях спортом, яка полягає у прагненні власного розвитку: здобутті знань, компетентностей та емоційного досвіду, що приносять радість і задоволення, без орієнтації на зовнішні нагороди чи страх покарань. Це підтверджують високі показники ідентифікованої, інтегрованої та внутрішньої мотивації, які перевищують середній рівень ($4,61 \pm 0,09 - 4,94 \pm 0,09$ балів), що

супроводжується нижчим від середнього рівнем амотивації до навчання ($3,11 \pm 0,08$ балів) та зовнішньої мотивації ($3,01 \pm 0,09$ балів).

Важливість продовження тренувань для підтримання оптимального рівня фізичної підготовленості інструкторів з фізичної підготовки відзначена як вагомий чинник підтримки їхньої фізичної готовності. Це підкреслює значення фізичної активності для збереження професійних навичок і впливу на рівень фізичної підготовленості. Заняття спортом впливають на мотивацію до навчання, позаяк за ідентифікованою, інтегрованою, внутрішньою мотивацією інструктори активні у заняттях спортом достовірно ($p < 0,001$) переважали прибічників пасивного відпочинку. Ті інструктори, які продовжують тренування, мають вищі (вищі середнього) рівні мотивації у порівнянні з тими, хто перестав займатися спортом (для них притаманний середній рівень мотивації).

Результати дослідження підтверджують, що різновиди мотивації, такі як ідентифікована, інтегрована та внутрішня мотивація, мають важливий ($p < 0,05-0,001$) вплив на результати фізичної підготовленості інструкторів (біг 3 км ($r=-0,142--0,152$), підтягування на перекладині ($r = 0,196-0,272$), метання гранати ($r=0,168-0,232$), а також підйом переворотом ($r = -0,134-0,204$)).

Заняття спортом не впливають на вибір стратегій боротьби зі стресом. Найчастіше в стресових ситуаціях інструктори з фізичної підготовки застосовують стратегію планування вирішення проблеми ($52,11 \pm 1,60$ балів), позитивну переоцінку ($49,86 \pm 1,54$ балів), самоконтроль ($47,58 \pm 1,50$ балів). Стратегії по пошуку підтримки ($41,08 \pm 1,29$ балів) та конфронтаційний копінг ($39,05 \pm 1,27$ балів) вживаються інструкторами з фізичної підготовки помірно часто; рідко застосовують стратегії прийняття відповідальності ($38,42 \pm 1,36$ балів), дистанціювання ($36,23 \pm 1,27$ балів) та втечу-уникнення ($33,14 \pm 1,16$ балів).

У результаті дослідження виявлено, що інструктори з фізичної підготовки мають середні рівні контролю емоцій, низьку задоволеність

життям і високі рівні тривожності, проте ці показники не залежать від факту, чи припинили вони, чи продовжують займатися спортом. Знайдені результати підкреслюють неоднорідність учасників та вказують на необхідність індивідуального підходу при формуванні програм тренувань та психологічного супроводу для різних груп інструкторів. Тому нами виокремлено чотири профілі інструкторів з фізичної підготовки, що дають можливість врахування індивідуальних особливостей (різних аспектів стилю поведінки, мотивації, фізичної підготовленості та емоційного стану) вказаних осіб і можуть бути використані для розробки більш ефективних підходів при розробці програми навчання та фізичної підготовки.

Визначені ключові складники (планування, організація, розподіл завдань, мотивація та контроль) організаційно-управлінських засад до диференційованих програм вишколу інструкторів із фізичної підготовки органів внутрішніх справ забезпечують їхній професійний розвиток. Експерти одностайно підтвердили значущість і високу інформативність цих складників (у середньому $8,49 \pm 0,63$ бала за 9-бальною шкалою, коефіцієнт варіації $V = 7,37\%$), що дозволяє розробити ефективні рекомендації для організації процесу фізичної підготовки.

Розроблено й обґрунтовано організаційно-управлінські засади до диференційованих програм формування готовності інструкторів із фізичної підготовки органів внутрішніх справ, спрямовані на їхній професійний розвиток. Засади включають рекомендації щодо методики та організації процесу фізичної підготовки з урахуванням академічної мотивації інструкторів та інших показників їхньої готовності. Для кожного профілю інструкторів визначено специфічні складники цих засад. Запровадження зазначених засад в освітній процес курсів дозволить індивідуалізувати фізичну підготовку, удосконалити методику розвитку фізичних якостей, оптимізувати добір засобів і організацію тренувального процесу. Це сприятиме підвищенню

готовності інструкторів до професійного розвитку та ефективній координації ресурсів для виконання поставлених завдань.

Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо у деталізації рекомендацій формування готовності інструкторів з фізичної підготовки органів внутрішніх справ з урахуванням особливостей окремих профілів військовослужбовців

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- 1 Алещенко В., Юркова О. Кількісний та якісний аналіз стану психологічної готовності військовослужбовців танкових підрозділів до виконання бойових завдань. Вісник Національного університету оборони України. 2022;68(4):5–15. doi:10.33099/2617-6858-2022-68-4-5-15.
- 2 Артамощенко В.С., Фаворська О.Ю. Управління змінами щодо розвитку системи військової освіти на засадах програмно-проектного менеджменту. Наука і оборона. 2019;(3):40–44. doi:10.33099/2618-1614-2019-8-3-40-44.
- 3 Артюшин Г. Проблема визначення готовності співробітників правоохоронних органів України до професійної діяльності. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України, Педагогіка. 2016;(4). Вилучено з: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadped_2016_4_3.
- 4 Бабенко В.Г. Соціальне управління в системі фізичного виховання і спорту працівників органів внутрішніх справ України. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013;(2):7–10.
- 5 Базилевич Н.О., Тонконог О.С. Організаційно-методичні особливості застосування засобів легкої атлетики у фізичній підготовці працівників національної поліції України. Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М.П. Драгоманова. Серія №15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт». 2019;(11К(119)):15–19.
- 6 Безверхий А.В., Корчагін М.В., Куцевол Р.В., Лисак Г.Г. Визначення комплексу інформативних показників професійної працездатності військовослужбовців операторів. Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України,

- правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: матеріали міжнародної науково-практичної конференції; 2017 листопад 29–30; Київ, Україна. Київ: Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського; 2017. р. 139–140.
- 7 Біла книга 2018.
 - 8 Білан Д.А., Липка Я.В. Проблема щодо рівня фізичної підготовки курсантів НВЗ МВС України. *Public Communication in Science: Philosophical, Cultural, Political, Economic and IT Context*. 2020;5:96–98.
 - 9 Білоброва Т.Г., Биковська А.М. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки курсантів ЗВО із специфічними умовами навчання МВС України. *Розвиток науки і техніки: проблеми та перспективи: збірник тез Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції з нагоди Дня науки 2020 в Україні*; 2020 травень 21; Київ, Україна. Київ: ДНДІ МВС України; 2020. с. 405–407.
 - 10 Близнюк В. Психолого-педагогічні особливості процесу професійної підготовки майбутніх офіцерів правоохоронної діяльності збройних сил України в умовах бакалаврату. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2021;2(46):5–9. doi:10.17721/1728-2217.2021.46.5-9.
 - 11 Блощинський І. Структурно-функціональна модель підготовки майбутніх офіцерів-прикордонників на основі технологій дистанційного навчання. *Педагогічний дискурс*. 2016;(4):15–20.
 - 12 Бобік С.П., Єрмоменко Е.А., Параниця С.П. Формування професійно-психологічних здібностей співробітників правоохоронних органів у процесі занять бойовим хортингом. *Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України: матеріали міжнародної науково-*

- практичної конференції; 2020 липень 14–15; Ірпінь, Україна. Ірпінь: Університет ДФС України; 2020. Ч. 2. р. 23–38.
- 13 Богунов С.О., Черних Ю.О., Черних О.Б. Основи організації та функціонування системи військової освіти Великобританії – аналітичний огляд. Військова освіта. 2017;(2):234–239.
 - 14 Бондаренко В.В. Професійна підготовка працівників патрульної поліції: зміст і перспективні напрями. Київ: ФОП Кандиба Т.П.; 2018. 524 с.
 - 15 Бондаренко В.В. Формування рухових умінь та навичок курсантів вищих навчальних закладів Міністерства внутрішніх справ України у процесі занять зі спеціальної фізичної підготовки [дисертація]. Чернігів: Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка; 2012. 219 с.
 - 16 Бондаренко В.В., Пронтенко К.В., Пронтенко В.В. Модель готовності майбутнього правоохоронця до діяльності в умовах нападу озброєного супротивника. Молода спортивна наука України. 2013;17(4):17–22.
 - 17 Бондаренко ВВ, Дідковський ВА, Худякова НЮ, та ін. Зарубіжний досвід визначення рівня фізичної підготовленості працівників правоохоронних органів: аналітичний огляд. Київ: Національна академія внутрішніх справ; 2020. 64 с.
 - 18 Борисюк О.М. Психологічні особливості розвитку управлінської компетентності у майбутніх офіцерів Національної поліції України: дис. ... канд. псих. наук: 19.00.09. Харків, 2017. 315 с.
 - 19 Боровик Л. Оптимізація та вдосконалення теоретичної моделі формування психолого-педагогічної компетентності майбутніх офіцерів-прикордонників. Зб. наук. праць Нац. акад. держ. прикордон. служби України. Серія: педагогічні науки. 2018;(4):20–33.

- 20 Боровик ЛВ. Формування психолого-педагогічної компетентності майбутніх офіцерів-прикордонників: теорія та практика. Монографія. Хмельницький: Видавництво НАДПСУ; 2018. 292 с.
- 21 Бородин ЮА. Тенденции изменения требований профессиональной деятельности и организации системы физической подготовки курсантов и слушателей ВВУЗОВ инженерно-технического профиля. Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2007;(3):15–29.
- 22 Вавренюк СА. Гуманітарна складова професійної освіти курсантів профільних закладів. У: Тези доповідей Міжнародної науково-практичної конференції «Сучасні проблеми правового, економічного та соціального розвитку держави»; 2018 травень 31; Харків, Україна. Харків; 2018. С. 293–295. Доступно за: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/7691>
- 23 Вереньга ЮВ. Удосконалення фізичної підготовки працівників МВС України на етапі професійного становлення [автореф. дис.]. Львів: Львівський державний університет фізичної культури; 2015. 19 с.
- 24 Височина Н, Гуніна Л, Хацаюк О, Томашевський В, Титович А. Підвищення професійних компетенцій офіцерів-спеціалістів з фізичної підготовки і спорту у напрямку використання сучасних інтерактивних технологій. Військова освіта. 2020;(2):76–88.
- 25 Гаврилова А, Селюкова Т. Особливості емоційного інтелекту у курсантів військового вузу як елемент психологічної культури майбутнього офіцера. У: Особистість, суспільство, закон: психологічні проблеми та шляхи їх розв'язання; 2017 травень 25; Харків, Україна. Харків; 2017. С. 161–163.
- 26 Галімський ВО. Система фізичного виховання у процесі професійної підготовки майбутніх правоохоронців. Наук. записки. Серія:

- Педагогічні науки. 2022;(206):104–108. <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2022-1-206-104-108>
- 27 Гіренко СП. До питання системного підходу з реалізації конфліктологічної підготовки працівників Національної поліції. У: Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України. Зб. наук. пр. конф.; 2019 травень 31; Харків, Україна. Харків: ХНУВС; 2019. С. 110–114.
- 28 Гресь МЯ. Професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх фахівців правоохоронної діяльності засобами оздоровчого фітнесу [дисертація]. Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України; 2022.
- 29 Гуренко ЮІ. Особливості лідерської компетентності у майбутніх офіцерів. У: Abstracts of VI International Scientific and Practical Conference; 2020 лют 19–21; Vancouver, Canada. Vancouver; 2020. С. 497–500.
- 30 Гусак ОД. Формування психофізичної готовності військовослужбовців аеромобільних підрозділів до професійної діяльності у процесі фізичної підготовки [автореф. дис.]. Львів: Львівський державний університет фізичної культури; 2012. 20 с.
- 31 Дідковський ВА, Бондаренко ВВ, Кузенков ОВ. Фізична підготовка працівників Національної поліції України: навч. посіб. Київ: Нац. акад. внутр. справ, ФОП Кандиба ТП; 2019. 98 с.
- 32 Домніцак ВВ. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки курсантів ВНЗ МВС України як компонента професійної готовності майбутніх офіцерів міліції. Право і безпека. 2012;(1):222–226.
- 33 Дорофєєва ТІ. Регіональний стандарт підвищення кваліфікації інструкторів фізичної культури сільських і селищних рад, об'єднаних територіальних громад. Наук. часопис НПУ ім. МП Драгоманова.

2021;6(137):53–60.

<https://doi.org/10.31392/npunc.series15.2021.6%28137%29.13>

- 34 Євтушов ФМ. Вдосконалення процесу формування професійно-прикладних рухових навичок курсантів 1 курсу вищих навчальних закладів МВС України. Вісн. Черніг. нац. пед. ун-ту ім. ТГ Шевченка. 2012;(102, т.2):112–114.
- 35 Єрмоєнко ЕА, Полторацький СС. Військово-прикладний і бойовий хортинг у системі професійної підготовки допризовної молоді, військовослужбовців та правоохоронців. У: Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення. Матер. міжнар. наук.-практ. інтернет-конф.; 2020 трав 28–29; Київ, Україна. Київ; 2020. С. 527–533.
- 36 Єрмоєнко ЕА. Бойовий хортинг як засіб професійно-психологічної підготовки співробітників правоохоронних органів України: монографія. Київ: ГС «Національна федерація бойового хортингу України»; 2020. 138 с. ISBN: 978-966-437-568-6.
- 37 Жембровський СМ, Федоренко ОО. Формування лідерських компетентностей здобувачів вищої освіти засобами фізичного виховання. Інноваційна педагогіка. 2020;(153):153–157.
- 38 Зонов ОВ, Большаков ОО. Функціональний тренінг "Кросфіт", його роль та перспективи в системі фізичної підготовки військовослужбовців в умовах ведення бойових дій. У: Інформаційні технології: наука, техніка, технологія, освіта, здоров'я. Матеріали 27-ї міжнародної науково-практичної конференції MicroCAD–2019; 2019 трав 15–17; Харків, Україна. Харків: НТУ «ХП»; 2019. Ч. 5. С. 64.
- 38 Зонов ОВ, Большаков ОО. Функціональний тренінг "Кросфіт", його роль та перспективи в системі фізичної підготовки військовослужбовців в умовах ведення бойових дій. У: Інформаційні

- технології: наука, техніка, технологія, освіта, здоров'я. Матеріали 27-ї міжнародної науково-практичної конференції MicroCAD–2019; 2019 трав 15–17; Харків, Україна. Харків: НТУ «ХП»; 2019. Ч. 5. С. 64.
- 39 Кальниш ВВ, Пашковський СМ, Мальцев ОВ, Печиборщ ВП, Єщенко ОІ, Шепітько КВ. Взаємозв'язок стану здоров'я і психофізіологічних характеристик військовослужбовців. Світ медицини та біології. 2019;(3):72–77. DOI: 10.26724/2079-8334-2019-3-69-72-77.
- 40 Карасьова Л. Експериментальна перевірка ефективності моделі та педагогічних умов формування інформаційно-аналітичної компетентності майбутніх офіцерів-прикордонників у процесі іншомовної підготовки. Молодий вчений. 2023;12(64):87–91.
- 41 Клочков В. Сучасні погляди на проблему формування психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій. Вісник Національного університету оборони України. 2022;67(3):71–79. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-67-3-71-79>.
- 42 Коваль М, Ничкало Н, редактори. Інформаційно-комунікаційні технології в сучасній освіті: досвід, проблеми, перспективи: монографія. Львів: Львівський державний університет безпеки життєдіяльності; 2023. 341 с.
- 43 Ковальов ІМ, Артем'єв ВО. Планування забезпечення фізичної підготовки у правоохоронних органах: питання сьогодення [Електронний ресурс]. Юридичний науковий електронний журнал. 2019;(4):120–124. Доступно за посиланням: http://www.lsej.org.ua/4_2019/34.pdf.
- 44 Ковальов ІМ. Теоретико-методологічні засади фізичної підготовки у правоохоронних органах України. Юридичний науковий електронний журнал. 2020;(2):233–237. DOI: <https://doi.org/10.32782/2524-0374/2020-2/60>.

- 45 Козак Н, Рудинський О. Проблеми впровадження технологій дистанційного навчання в навчальному процесі української військово-медичної академії. Український журнал військової медицини. 2019;19(3):19–23. Доступно за посиланням: <https://ujmm.org.ua/index.php/journal/article/view/47>.
- 46 Кокун О, Пішко І. Особливості динаміки психофізіологічного стану військовослужбовців впродовж шести місяців виконання завдань у районі АТО. Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я. 2021;1(2):132–152. Доступно за посиланням: <http://journals.maup.com.ua/index.php/psych-health/article/view/37>.
- 47 Колесніченко О.С., Мацегора Я.В., Воробйова В.І., та ін. Психологічна готовність військовослужбовців Національної гвардії України до службово-бойової діяльності поза межами пункту постійної дислокації: монографія. Харків: Національна акад. НГУ; 2016. 335 с.
- 48 Кононенко ОІ. Адаптаційні особливості майбутніх військовослужбовців. Психологія та соціальна робота. 2019;1(49):85–98. DOI: [https://doi.org/10.18524/2707-0409.2019.1\(49\).185768](https://doi.org/10.18524/2707-0409.2019.1(49).185768).
- 49 Костів С, Кувшинов О, Нечепурний В, Бондар Д. Удосконалення навичок військовослужбовців з рукопашного бою засобами кросфіту. Військова освіта: збірник наукових праць. 2022;(2(46)):137–149.
- 50 Кравченко К. Визначення деяких складових когнітивно-пізнавальної сфери військовослужбовців підрозділів десантно-штурмових військ Збройних сил України. Військово-спеціальні науки. 2019;1(43):9–12.
- 51 Лещеня СВ, Орленко ІІ, Мелешко АО, Забродський СС, Мальцев ОН, редактор. Інструкція з організації фізичної підготовки в Національній гвардії України. Київ: Головне управління НГУ; 2014. 140 с.

- 51 Лещеня СВ, Орленко ІІ, Мелешко АО, Забродський СС, Мальцев ОН, редактор. Інструкція з організації фізичної підготовки в Національній гвардії України. Київ: Головне управління НГУ; 2014. 140 с.
- 52 Лигун НВ. Професійно-психологічна підготовка працівників органів внутрішніх справ: основи та шляхи оптимізації. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. 2013;(2). Доступно за посиланням: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2013_2_23 (дата звернення: 15.01.2020).
- 53 Майстренко О., Франчук Ю. Використання інтерактивних технологій в системі формування вмінь у майбутніх офіцерів служби ракетно-артилерійського озброєння. Зб. наук. праць Національної академії державної прикордонної служби України. Педагогічні науки. 2019;4(19):227–238.
- 54 Максимчук Б.А., Горпинич Г.Ф., Лукін Б.П., Малолєпший С.Б., Белошенко Ю.К. Методика розвитку функціональної готовності правоохоронців МВС України до дій у гірських умовах засобами спеціальної фізичної підготовки. Том 2. № 69. 2019:40–52. DOI: <https://doi.org/10.33405/2078-7480/2019/2/69/177920>.
- 55 Мельник В.О. Удосконалення фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів в польових умовах: дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту. Львів; 2019. 212 с.
- 56 Миропольська О.В. Формування професійної компетентності фахівців митних органів в умовах службової діяльності: дис. ... канд. пед. наук. Хмельницький; 2009. 219 с.
- 57 Мілих Є.Г. Зарубіжний досвід фізичної підготовки та спорту у збройних силах провідних країн світу. Матеріали міжн. наук.-практ. конф. Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту збройних сил України, правоохоронних органів,

- рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України. Київ; 2017. С. 109-111. Доступно за посиланням: <https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/55356324>.
- 58 Моргунов О.А., Ярещенко О.А. Фізична підготовка курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання ВМС України. Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України. Харків; 2020. С. 177–179.
- 59 Моргунов ОА, Соколов ОА, Калюжний МГ, Лозовий ЄА, Сокурєнко ВВ, редактор. Загальна фізична підготовка працівників Національної поліції України: методичні рекомендації. Харків: Харківський національний університет внутрішніх справ; 2017. 124 с.
- 60 Москаленко Н.В., Откидач В.С. Формування психофізичної готовності військовослужбовців засобами спеціальної фізичної підготовки. Науковий часопис національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні процеси фізичної культури. Зб. наукових праць. Київ; 2022. Вип. 9(154):63–67.
- 61 Моца А.А. Інноваційні технології навчання у вищій військовій освіті України: практичне застосування. Міжнародний науковий журнал Інтернаука. 2017.
- 62 Одєров А., Романчук С., Климович В., Небожук О., Острєвський М., Свищ Я., Пилипчак І. Педагогічна технологія професійної та фізичної підготовки військовослужбовців артилерійської розвідки до виконання бойових завдань. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2022;2(58):35–42.
- 63 Одєров А.М., Климович В.Б., Підлетейчук Р.В., Добровольський В.Б., Корчагін М.В. Особливості організації та змістовне наповнення систем фізичної підготовки у збройних силах держав-членів НАТО та України. Теоретико-методичні аспекти фізичного виховання і спорту.

- Український журнал медицини, біології та спорту. 2020;5(2):271–282.
DOI: 10.26693/jmbs05.02.271.
- 64 Одеров А.М., Логінов Д.О. Методики перевірки та оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців як складова їх професійної підготовки [Електронний ресурс]. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2013;112(2):203–207.
- 65 Одеров А., Романчук С., Людовик Т., Фіщук І., Свищ Я., Пилипчак І., Дух Т., Лашта В. Удосконалення спеціальних якостей військовослужбовців засобами фізичного виховання. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2022;26:135–140. DOI: 10.32626/2309-8082.2022-26.135-140.
- 66 Ольховий О.М. Теоретико-методичні засади системи фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів. Автореф. дис. на здобуття наук. ступ. д-ра наук з фіз. вих. і спорту, спец. 24.00.02 фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. Київ; 2013. 40 с.
- 67 Основи управління в органах внутрішніх справ: навч. посібник / О.М. Бандурка, В.М. Бевзенко, Р.А. Калюжний та ін. Харків: ХНУВС; 2011. 591 с.
- 68 Откидач В., Золочевський В., Куришко Є. Теоретичний аналіз організації спеціальної фізичної підготовки курсантів засобами військово-спортивних багатоборств. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2019;8:195–202. ISSN 2071-5285.
- 69 Павлова Ю.О., Андрес А.С., Дух Т.І., Крижановський В.О., Швець В.Л. Сучасний стан організації фізичної підготовки курсантів закладів вищої освіти органів внутрішніх справ. Науковий часопис

- НПУ імені М.П. Драгоманова. 2021;3(133):95–101. DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3(133).19.
- 70 Павлова Ю, Боднар І, Крижановський В, Швець В. Психофізичний стан курсантів майбутніх військовослужбовців-правоохоронців в умовах війни. Фізична культура в університетській освіті: світова практика та сучасні тренди: зб. матеріалів Міжнар. наук.-практ. конф. (Дніпро, 13 квітня 2023 р.). Дніпро: Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ; 2023. С. 54–7.
- 71 Павлова Ю, Швець В, Крижановський В. Спеціальна фізична підготовка працівників правоохоронних органів України. Фізична культура і спорт: досвід та перспективи : матер. 3-ої Міжнар. наук.-практ. конференції (8-9 квітня 2021 р., м. Чернівці) / за ред. я. Б. Зоря. – Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. ю. Федьковича, 2021. – С. 121 – 123.
- 72 Павлова Ю., Швець В., Петриця П. Адаптація шкали академічної мотивації: вивчення структури анкети Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті: мат. XVI Міжнародної наукової конференції. – Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2021 – С. 129 – 132.
- 73 Павлова Ю., Швець В. Якість життя та академічна мотивація майбутніх інструкторів фізичної підготовки і спорту органів внутрішніх справ: використання особистісно орієнтованого підходу. Фізична активність і якість життя людини [текст]: зб. тез доп. VI Міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. (23 черв. 2022 р.) / уклад.: А. В. Цьось, С. Я. Індика. – Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2022. – С. 87 -88
- 74 Палевич С., Піддубний О., Цимбаюк Ж., Ткачук О. Вплив психологічних факторів на ефективність формування фізичної підготовленості. Спортивний вісник Придніпров'я. 2019;1:119–130.

- 75 Пелипчак І., Лойко О. Авторська програма фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів у період первинної підготовки з використанням засобів кросфіту. Фізичне виховання, спорт і культура, здоров'я у сучасному суспільстві. 2018;2(42):38–42. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-02-38-42>.
- 76 Перегняк І.В. Формування правової компетентності військовослужбовців за контрактом у навчальних центрах Державної прикордонної служби України. Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 011 – освітні, педагогічні науки. Ізмаїльський державний гуманітарний університет; Ізмаїл, 2022.
- 77 Петрачков О., Ярмач О. Аналіз показників фізичного розвитку офіцерів оперативного рівня різних вікових груп. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2023;28(2):122–129. [https://doi.org/10.32626/2309-8082.2023-28\(2\).122-129](https://doi.org/10.32626/2309-8082.2023-28(2).122-129).
- 78 Петрачков О.В. Перспективи підготовки фахівців фізичної підготовки і спорту для сектору безпеки й оборони України як сучасна освітньо-наукова та практична проблема. Матеріали міжнародної науково-практичної конференції 29–30 листопада 2017 року. Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського; за заг. ред. В.І. Свистун, О.В. Петрачкова. Київ: НУОУ; 2017. С. 26-27.
- 79 Петрук А.П. Методична функція фізичної підготовки військовослужбовців. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт. 2016;24:42–45.
- 80 Пліско В.І., Радзієвський Р.М. Навчання майбутніх правоохоронців в умінні упереджувати розвиток конфліктної ситуації за суб'єктивними

- ознаками. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. 2015;12(92):232–237. (Серія «Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт»). URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2015_129\(2\)_52](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2015_129(2)_52).
- 81 Пометун О. І. Сучасний урок. Інтерактивні технології навчання: наук.-метод. посібник / О. І. Пометун, А. В. Пироженко. Київ: Видавництво А.С.К.; 2004. 192 с.
- 82 Потопа М. О. Особливості фізичної підготовки майбутніх працівників національної поліції України як складова службової підготовки. Зб. матер. наук.-практ. конф. «Гуманітарні та природничі науки: актуальні питання». Івано-Франківськ; 2019. С. 172–175.
- 82 Потопа М. О. Особливості фізичної підготовки майбутніх працівників національної поліції України як складова службової підготовки. Зб. матер. наук.-практ. конф. «Гуманітарні та природничі науки: актуальні питання». м. Івано-Франківськ, 25-26 жовтня 2019 р. С. 172-175.
- 83 Приступа Є. Н., Романчук С. В. Військові багатоборства та військово-прикладні види спорту в системі підготовки фахівців Збройних Сил України. Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту імені Івана Огієнка. 2012;5:223–230.
- 84 Про затвердження Змін до Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України. Наказ МВС України від 21.01.2020р. №51 [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0326-20#n149>.
- 85 Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України: наказ МВС України від 26 січня 2016 р. № 50. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16>.
- 86 Пронтенко В., Старчук О., Гусак О., Дятел А., Хлібович І., Плева К., Рябуха О. Вплив засобів спеціальної фізичної підготовки на

- формування фізичної готовності майбутніх офіцерів до професійно-бойової діяльності. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2021;10(141):106–110. <https://doi.org/10.31392/npu-nc.series15.2021.6%28137%29.22>.
- 87 Пронтенко К.В., Русанівський С.В., Безпалый С.М., Запорожанов О.В., Юр'єв С.О., Штома В.Д., Корнійчук Ю.М. Професійно важливі фізичні якості курсантів – майбутніх фахівців технічних спеціальностей. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2019;11(119):138–142. URI: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/27841>.
- 88 Радванський І.Г. Шляхи та педагогічні умови підготовки офіцерів внутрішніх військ у вищих військових навчальних закладах до управлінської діяльності: дис. ... канд. пед. наук: 20.02.02. Хмельницький; 2000. 196 с.
- 89 Ревенко В. Інтерактивні технології навчання на сучасному етапі. Теорія і практика. Наукові записки. 2005;88:206–209.
- 90 Римик В., Вербовий В. Сутність професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх поліцейських. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019;34:93–103. <https://doi.org/10.15330/fcult.34.93-103>.
- 91 Романчук С.В. Теоретико-методологічні засади фізичної підготовки курсантів військових навчальних закладів Сухопутних військ Збройних сил України: дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Львів; 2013. 540 с.
- 92 Романчук С.В., Тичина І.В., Одеров А.М., Романчук В.М., Большаков О.О., Ролук О.О., Фіщук І.М. Рекомендації офіцерам щодо

- організації та методики індивідуального фізичного вдосконалення. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2022;9(154):91–96.
- 93 Саморок М.Г., Оленченко В.В., Воронін А.І., Корольов А.І., Сокова Т.В. Формування військово-прикладних навичок майбутніх офіцерів національної гвардії України до дій в умовах гірського рельєфу. Теорія і методика професійної освіти. Інноваційна педагогіка. 2019;18(2):84–89. <https://doi.org/10.32843/2663-6085-2019-18-2-17>.
- 94 Саморок М.Г., Оленченко В.В., та ін. Формування військово-прикладних навичок майбутніх офіцерів Національної Гвардії України до дій в умовах гірського рельєфу. Інноваційна педагогіка. 2019;18(2):84–90.
- 95 Сергієнко Ю.П. Спеціальна фізична підготовка у системі професійного навчання фахівців податкової міліції: автореф. дис. ... канд. наук. з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Харків; 2005. 19 с.
- 96 Собко В.Г. Обґрунтування моделі розвитку професійної компетентності офіцерів-прикордонників у фаховій підготовці із застосуванням ділових ігор. Педагогіка і психологія професійної освіти. 2013;3:117–124.
- 97 Сокурєнко В.В. Аналіз сучасного стану психологічної роботи в органах Національній поліції. Бочаровські читання: тези доп. учасників Міжнар. наук.-практ. конф., присвяч. 25-річчю підгот. психологів у Харків. нац. ун-ті внутр. справ. Харків; 2018. с. 324.
- 98 Старчук О.О., Пронтенко В.В. Критерії відбору з фізичної підготовки та психологічного тестування військовослужбовців для підрозділів сил спеціальних операцій. В: Фізична підготовка особового складу Збройних сил, інших військових формувань та правоохоронних органів України: досвід, сучасність, проблеми та перспективи розвитку. Матеріали наук.-практ. Конф. 26–28 листопада 2014 р. Київ: МОУ; 2014. р. 96–101.

- 99 Стасюк В.В. Екстремальні умови та їх вплив на індивідуальні особливості військовослужбовців. Зб. наук. пр. ВГІ НАОУ. 2000;6:43–49.
- 100 Сухорада Г.І. Спортивно-масова робота у вищих військових навчальних закладах (на прикладі курсантів-зв'язківців): автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Львів; 2003. 20 с.
- 101 Танаєва Л. Професійно-прикладна фізическая підготовка будущих сотрудников правоохранительных органов к выполнению служебных задач. Человек. Спорт. Медицина. 2020. <https://doi.org/10.14529/HSM20S220>.
- 102 Топчій О.В. Педагогічна компонента професійної діяльності поліцейського. Світовий досвід підготовки кадрів поліції та його впровадження в Україні: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. Дніпропетровськ; 2016. р. 345–346.
- 103 Федоренко О.І. Підготовка майбутніх працівників органів внутрішніх справ до соціальної та виховної роботи з підлітками: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04. Луганськ; 2008. 44 с.
- 104 Фурман А.В., Шандрук С.К. Організаційно-діяльнісні ігри у вищій школі: монографія. Тернопіль: ТНЕУ; 2014. 272 с.
- 105 Хацаюк О.В., Бірюков О.І. Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка (спеціальності: 251 Державна безпека; 081 Право): РПНД. Київ: КІНГУ; 2022. 41 с.
- 106 Хміляр О.Ф. Психічна адаптація військовослужбовців до екстремальних ситуацій миротворчої місії. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія № 12. Психологія. 2016;3(27):215.
- 107 Храбан Т.Є. Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки. 2021;2(22):136–142. <https://doi.org/10.32342/2522-4115-2021-2-22-16>.

- 108 Худякова Н. Фізичний стан майбутніх правоохоронців на етапі професійного становлення. 6(126):20. <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/32685>.
- 109 Цимбал М.Р. Психологічні особливості становлення майбутнього офіцера як суб'єкта дозвілевої діяльності: дис. ... канд. псих. наук: 19.00.07. Одеса; 2021. 220 с.
- 110 Черних О., Черних Ю. Організація початкової військової підготовки молоді у республіці Білорусь. Збірник наук. праць Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського. Військова освіта. 2020;1(41):290–300. <https://doi.org/10.33099/2617-1783/2020-1/290-300>.
- 111 Чупрінова Н.Ю. Методологічні аспекти «американської моделі» підготовки воїнів-професіоналів армій країн НАТО (до питання реформування системи підготовки українського війська за стандартами Альянсу). Збірник тез доповідей VIII науково-практичної конференції “Наукове забезпечення службово-бойової діяльності національної гвардії України. Актуальні проблеми морально-психологічного та правового забезпечення службово-бойової діяльності Національної гвардії України. 2017. с. 171–172.
- 112 Швець В., Дух Т, Павлова Ю., Оцінювання важливості фізичних якостей у військовій фізичній підготовці військовослужбовців. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія 15. Науково- педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Видавництво УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. – Випуск 10 (170) 23. – С. 157-160
- 113 Швець В., Павлова Ю., Боднар І. Фахова компетентність інструкторів фізичної підготовки і спорту органів внутрішніх справ. Український журнал медицини, біології та спорту. 2021;6(3):366–373.

- 114 Швець В.Л., Павлова Ю.О. Мотиваційні пріоритети та якість життя інструкторів фізичної підготовки і спорту органів внутрішніх справ / «Фізична культура в університетській освіті: інновації, досвід та перспективи розвитку в умовах сучасності»: зб. матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (Дніпро, 11 травня 2022 р.). Дніпро : Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2022. – С. 199–202.
- 115 Швець Вадим, Павлова Юлія. Мотиваційні профілі інструкторів фізичної підготовки і спорту органів внутрішніх справ. Молода спортивна наука України. - 2022. Т.2. С. 41-42.
- 116 Швець В.Л., Павлова Ю.О. Формування готовності інструкторів з фізичної підготовки і спорту Національної гвардії України з урахуванням особливостей їхніх показників. Науковий дискурс у фізичному вихованні і спорті. 3 (133). 2021. С. 95-101.
- 117 Шуба Л.В. Особливості формування професійної майстерності інструкторів з різновидів фізичної підготовки у військових частинах м. Запоріжжя. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова: збірник наукових праць, Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова; 2016. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), Вип. 3К 1(70) 16. р. 233–237. <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/123456789/14225/1/Shuba.pdf>.
- 118 Юр'єва Н.В., Пасічник В.І. Мотиваційні ресурси стресостійкості військовослужбовців підрозділів Національної гвардії України з конвоювання, екстрадиції та охорони підсудних: монографія. Х.: Національна академія НГУ; 2017. 226 с.
- 119 Ягодзінський ВП, Діуца ІВ, Ворок СС, Барковський ДО. Взаємозв'язок між показниками фізичної та бойової підготовки у курсантів-десантників. Наук. часопис Ун-ту. Серія 15. Науково-

педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).
2022;12(158). Доступно за:

<http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/39204>

- 119 Ягодзінський, В. П., Балдецький, А. А., Барковський, Д. О., Іванов, С. В., Слівінський, Я. С., Діденко, О. В., Ворок, С. С., Гончарук, А. В., & Кривобок, Т. П. (2022). Вплив інтенсивного функціонального тренування на показники фізичного стану курсантів. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (12(158), 156-160. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.12\(158\).34](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.12(158).34)
- 120 Ярмольчик М., Семененко Л., Добровольський Ю., Побережець Т. Взаємозв'язок особистісних рис з копінг-стратегіями в учасників операції об'єднаних сил. Journal of Scientific Papers "Social Development and Security". 2021;11(4):140–148. <https://doi.org/10.33445/sds.2021.11.4.12>.
- 121 Abdullah AS, Mutalib LA, Zainon WMN, Ramli F, Arifin NM, Azlan SA. An overview of the challenges in implementing education for sustainable development in schools: A case study in Malaysia. IOP Conf Ser Earth Environ Sci. 2019;390(1):012037. doi:10.1088/1755-1315/390/1/012037.
- 122 Abrahams, D. S. Emotional Intelligence and Army Leadership: give it to me straight. Military review. March-April 2007. Retrieved from https://www.armyupress.army.mil/Portals/7/military-review/Archives/English/MilitaryReview_20070430_art015.pdf.
- 123 Alvinus A, Ohlsson A, Larsson G. Organizational challenges and leaders' coping strategies: a qualitative study of Swedish military staff organization. J Mil Stud. 2020;9(1):24–33. <https://doi.org/10.1515/JMS-2017-0002>.
- 124 Andres A, Bodnar I, Kryzhanovskyi V. Effectiveness of the technology for developing professionally important qualities of cadets of higher education

- institutions of the National Guard of Ukraine through sports and physical training. *Health Prob Civil.* 2024. <https://doi.org/10.5114/hpc.2024.139342>.
- 125 Antaramian S, Lee J. The importance of very high life satisfaction for students' academic success. *Cogent Educ.* 2017;4(1):1307622. doi:10.1080/2331186X.2017.1307622.
- 126 Benbernou O, Bennama F, Belkadi A, Boukchiche S, Koutchouk SM. Analysis of the professional competency indicators of university physical trainer students. *Acta Facultatis Educationis Physicae Universitatis Comenianae.* 2022;62(1):53–71. <https://doi.org/10.2478/afepuc-2022-0006>.
- 127 Billings AG, Moos RH. Coping, stress, and social resources among adults with unipolar depression. *J Pers Soc Psychol.* 2013;46:877–891.
- 128 Birzer ML, Tannehill R. A more effective training approach for contemporary policing. *Police Quart.* 2001;4(2):233–252. <https://doi.org/10.1177/109861101129197815>.
- 129 Bloodgood AM, Dawes JJ, Orr RM, Stierli M, Cesario KA, Moreno MR, Dulla JM, Lockie RG. Effects of sex and age on physical testing performance for law enforcement agency candidates: implications for academy training. *J Strength Cond Res.* 2021;35(9):2629–2635.
- 130 Bloshchynskiy I, Griban G, Okhrimenko I, Stasiuk V, et al. Formation of psychophysical readiness of cadets for future professional activity. *Open Sports Sci J.* 2021;14:1–8. <https://doi.org/10.2174/1875399X02114010001>.
- 131 Buch AC, Chandanwale SS, Bamnikar SA. Interactive teaching: Understanding perspectives of II MBBS students in Pathology. *Med J DY Patil Univ.* 2014;7:693–695.
- 132 Chau S, Cheung C. Academic satisfaction with hospitality and tourism education in Macao: the influence of active learning, academic motivation,

- and student engagement. *Asia Pac J Educ.* 2018;38(4):473–487.
<https://doi.org/10.1080/14703297.2012.728878>.
- 133 Chen K-J, Yang C-C, Chiang H-H. Model of coping strategies, resilience, psychological well-being, and perceived health among military personnel. *J Med Sci.* 2018;38(2):73–80.
https://doi.org/10.4103/JMEDSCI.JMEDSCI_60_17.
- 134 Clemons EP. Monitoring Anxiety Levels and Coping Skills among Military Recruits. *Mil Med.* 1996;161(1):18–21.
<https://doi.org/10.1093/milmed/161.1.18>.
- 135 Cokley KO, Bernard N, Cunningham D, Motoike J. A psychometric investigation of the Academic Motivation Scale using a United States Sample. *Meas Eval Couns Dev.* 2001;34(2):109–119.
<https://doi.org/10.1080/07481756.2001.12069027>.
- 136 Colquitt JA, Simmering MJ. Conscientiousness, goal orientation, and motivation to learn during the learning process: A longitudinal study. *J Appl Psychol.* 1998;83(4):654–665. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.83.4.654>.
- 137 Crane MF, Boga D, Karin E, Gucciardi DF, Rapport F, Callen J, Sinclair L. Strengthening resilience in military officer cadets: A group-randomized controlled trial of coping and emotion regulatory self-reflection training. *J Consult Clin Psychol.* 2019;87(2):125–140.
<https://doi.org/10.1037/ccp0000356>.
- 138 Crawley AA, Sherman RA, Crawley WR, Cosio-Lima LM. Physical fitness of police academy cadets: Baseline characteristics and changes during a 16-week academy. *J Strength Cond Res.* 2016 May;30(5):1416–1424. doi:10.1519/JSC.0000000000001229.
- 139 Dawes J, Lentine T, Johnson, Lockie R, Orr R. Strength and conditioning program design considerations for law enforcement officers. *Strength*

- Cond J. 2021;43(6):110–114.
<https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000680>.
- 140 Deci EL, Ryan RM. Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. Springer Nature; 1985. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7>.
- 141 Delahajj R, Dam KV. Coping with acute stress in the military: The influence of coping style, coping self-efficacy and appraisal emotions. Pers Individ Dif. 2017;119:13–18.
<https://doi.org/10.1016/J.PAID.2017.06.021>.
- 142 Đukić B, Strajnić B, Glamočić G, Ivanek V. How physically active are sports experts? Sport SPA. 2022;19(2):41–45.
<https://doi.org/10.51558/1840-4561.2022.19.2.41>.
- 143 Egli T, Bland H, Melton B, Czech D. Influence of age, sex, and race on college students' exercise motivation of physical activity. J Am Coll Health. 2011;59(5):399–406.
<https://doi.org/10.1080/07448481.2010.513074>.
- 144 Erkhova MV, Shumkova LG. Study of peculiarities of coping behavior of cadets-pilots of civil aviation. World Transp Transp. 2020;18(1):214–229.
<https://doi.org/10.30932/1992-3252-2020-18-214-229>.
- 145 Gaździńska A, Jagielski P, Baran P. Evaluation of nutritional status and the level of physical fitness of military flying personnel staying at the training camp. PJAMPB. 2018;24(3).
<https://doi.org/10.13174/pjampb.11.02.2020.02>.
- 146 Gold MA, Stanford B, Friedman MD. Cadet basic training: An ethnographic study of stress and coping. Mil Med. 2000;165(2):147–152.
<https://doi.org/10.1093/MILMED/165.2.147>.
- 147 Goodwin L, Wessely S, Hotopf M, Jones M, Greenberg N, Rona R, Fear N. Are common mental disorders more prevalent in the UK serving

- military compared to the general working population? *Psychol Med.* 2015;45(9):1881–1891. <https://doi.org/10.1017/S0033291714002980>.
- 148 Goudas M, Dermitzaki I, Bagiatis K. Motivation in physical education is correlated with participation in sport after school. *Psychol Rep.* 2001;88(2):491–496. <https://doi.org/10.2466/pr0.2001.88.2.491>.
- 149 Granero-Gallegos A, Baena-Extremuera A, Pérez-Quero FJ, Ortiz-Camacho MM, Bracho-Amador C. Analysis of motivational profiles of satisfaction and importance of physical education in high school adolescents. *J Sports Sci Med.* 2012;11(4):614–623.
- 150 Guo Y, Yu S. What affects sports participation and life satisfaction among urban residents? The role of self-efficacy and motivation. *Front Psychol.* 2022;13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.884953>.
- 151 Hạnh Thị. Some factors affecting the organization of training ethnic knowledge for cadres, civil servants and public employees. *J Ethnic Minorities Res.* 10(3):72–78. <https://doi.org/10.54163/0866-773x/573>.
- 152 Honcharenko NV. Development of physical fitness of Ukrainian schoolchildren under modern conditions. *Sci J Dragomanov Univ Ser 15.* 2022;2(146):62–68. doi:10.31392/npu-nc.series15.2022.2(146).09.
- 153 Houlihan B, Green M. *Comparative Elite Sport Development: system, structures and public policy.* Oxford; 2008. 320 p.
- 154 Hunter-Johnson YO, Closson RB. Learners' educational orientation as a design tool for human resource development professionals in law enforcement: a Caribbean context. *Hum Resour Dev Int.* 2012;15(2):193–208. doi:10.1080/13678868.2011.647462.
- 155 Inoue Y, Sato M, Filo K, Du J, Funk DC. Sport spectatorship and life satisfaction: A multicountry investigation. *J Sport Manag.* 2017;31(4):419–432. <https://doi.org/10.1123/JSM.2016-0295>.

- 156 Ivanova OV, Petrov AA. Innovative approaches in modern education: A focus on digitalization. *London J.* 2020;3:64–70. doi:10.18411/LJ-03-2020-64.
- 157 Jiang S. Research on physical training methods of police college students based on motor functional perspective. *Int J Front Med.* 2020;2(1):33–39. <https://doi.org/10.25236/IJFM.2020.020105>.
- 158 Joint Services Command and Staff College [Internet]. Available from: http://en.wikipedia.org/wiki/Joint_Services_Command_and_Staff_College.
- 159 Kaur D, Singh J, Seema, et al. Role of interactive teaching in medical education. *Int J Basic Appl Med Sci.* 2011;1(1):54–60.
- 160 Khraban T. Cadets' psychological well-being during training period at military institutions of higher education. *Sci J Polonia Univ.* 2022;52(3):146–155. <https://doi.org/10.23856/5219>.
- 161 Kilpatrick M, Hebert E, Bartholomew J. College students' motivation for physical activity: differentiating men's and women's motives for sport participation and exercise. *J Am Coll Health.* 2005;54(2):87–94. <https://doi.org/10.3200/JACH.54.2.87-94>.
- 162 Klymovych V, Oderov A, Romanchuk S, Korchagin M, Zolochevskyi V, Fedak S, Gura I, Nebozhuk O, Lashta V, Romanchuk V. Correlation of physical fitness and professional military training of servicemen. *Sport Mont.* 2020;18(2):79–82. doi:10.26773/smj.200612.
- 163 Kryshtanovych S, Bilyk O, Shayner H, Barabash O, Bondarenko V. Study of the experience of the formation of professional competence in future managers of physical education and sports. *Rev Rom Educ Multidim.* 2021;13(1Sup1):162–176. <https://doi.org/10.18662/rrem/13.1Sup1/390>.
- 164 Kumar S. An innovative method to enhance interaction during lecture sessions. *Adv Physiol Educ.* 2003;27(1-4):20–25.

- 165 Kurt M, Kartal A. Investigation of physical fitness parameters of 7-9 years old male students that have training in different sports branches. *Asian J Educ Train.* 2020;6(1):99–104. <https://doi.org/10.20448/journal.522.2020.61.99.104>.
- 166 Kwon YH, Yang CH. The impact of marine sports experience on life satisfaction. *Indian J Sci Technol.* 2015;8(18):1–7. <https://doi.org/10.17485/IJST/2015/V8I18/76690>.
- 167 Lagestad P. Physical skills and work performance in policing. *Int J Police Sci Manag.* 2012;14(1):58–70. <https://doi.org/10.1350/ijps.2012.14.1.259>.
- 168 Lepper MR, Corpus JH, Iyengar SS. Intrinsic and extrinsic motivational orientations in the classroom: age differences and academic correlates. *J Educ Psychol.* 2005;97(2):184–196. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.97.2.184>.
- 169 Leyk D, Witzki A, Sievert A, Rohde U, Moedl A, R  ther T, L  llgen H, Hackfort D. Importance of sports during youth and exercise barriers in 20- to 29-year-old male nonathletes differently motivated for regular physical activities. *J Strength Cond Res.* 2012;26(7):S15–S22. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31825cf0dc>.
- 170 Lisowski VO, Mihuta Yu. Importance of coordination skills essential psychophysical demonstrated competencies as military specialists. *Phys Educ Students.* 2013;6:38–42.
- 171 Lockie R, Dawes J, Balfany K, Gonzales CE, Beitzel MM. Environmental research and public health. 2018;15(11):2477. <https://doi.org/10.3390/ijerph15112477>.
- 172 Lockie RG, Dawes JJ, Orr RM, Dulla JM. Recruit fitness standards from a large law enforcement agency: between-class comparisons, percentile rankings, and implications for physical training. *J Strength Cond Res.* 2020;34(4):934–941. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000003534>.

- 173 Lockie RG, Moreno MR, Cesario KA, McGuire MB, Dawes JJ, Orr RM, Dulla JM. The effects of aerobic fitness on day one physical training session completion in law enforcement recruits. *J Trainol.* 2019;8(1):1–4.
- 174 Lockie RG, Pope RP, Saaroni O, Dulla JM, Dawes JJ, Orr RM. Job-specific physical fitness changes measured by the Work Sample Test Battery within deputy sheriffs between training academy and their first patrol assignment. *Int J Exerc Sci.* 2020;13(4):1262–1274.
- 175 Lukyanov AN, Kudryashova IK, Kudryashova EV, Kosichenko NN. Digital educational environment: challenges, risks, and benefits. *Educ Law.* 2021;173(4):44–62. doi:10.17803/1729-5920.2021.173.4.044-062.
- 176 Macovei CM. Measuring job anxiety in military organization. *Knowl-Based Org.* 2016;22(2):451–456. <https://doi.org/10.1515/kbo-2016-0077>.
- 177 Makhmudov RM, Khodiev RK. The legal basis of the organization of the educational process in military educational institutions. *Am J Soc Sci Educ Innov.* 2021;28:241–246. <https://doi.org/10.37547/TAJSSEI/VOLUME03ISSUE02-39>.
- 178 Manieva R. The emotional states observed in the training of the cadets. *Civitas Et Lex.* 2021;28(4):7–19. <https://doi.org/10.31648/cetl.5421>.
- 179 Massuça LM, Santos V, Monteiro L. Establishing reference data for fitness assessment of law enforcement officers using a qualitative systematic review. *Healthcare.* 2023;11:1253. <https://doi.org/10.3390/healthcare11091253>.
- 180 Mátyás S, Szabó A. The law enforcement higher education in the People's Republic of China. 2021;13(2):125–127. <https://doi.org/10.5604/01.3001.0015.6553>.
- 181 Maupin DJ, Schram B, Canetti EFD, Dawes JJ, Lockie R, Orr RM. Developing the fitness of law enforcement recruits during academy training. *Sustainability.* 2020;12:7944. <https://doi.org/10.20944/preprints202009.0016.v1>.

- 182 McNab C. Special forces extreme fitness: Military workouts and fitness challenges for maximizing performance. New York: 2014;320 p.
- 183 Medina MN. Training motivation and satisfaction: The role of goal orientation and offshoring perception. *Pers Individ Differ*. 2017;105:287–293. <https://doi.org/10.1016/J.PAID.2016.10.016>.
- 184 Miller S. Improving resilience among law enforcement officers. Monterey, CA: Naval Postgraduate School Calhoun: The NPS Institutional Archive DSpace Repository. Theses and Dissertations. 2020;64–66 pp.
- 185 Mirzakulov AG. Service and applied martial arts in the professional improvement of employees of the internal affairs bodies. *Curr Res J Pedagogics*. 2021;03(09):61–64. <https://doi.org/10.37547/pedagogics-crjp-03-09-11>.
- 186 Morgan JK, Hourani L, Tueller S. Health-related coping behaviors and mental health in military personnel. *Mil Med*. 2017 Mar;182(3):e1620–e1627. doi:10.7205/MILMED-D-16-00165. PMID: 28290934.
- 187 Muse A, Lamson A, Cobb E. The effects of spirituality, physical health, and social support on deployment stress and mental health outcomes. *Mil Behav Health*. 2019;7(1):92–99. <https://doi.org/10.1080/21635781.2018.1490226>.
- 188 Nakkas C, Annen H, Brand S. Psychological distress and coping in military cadre candidates. *Neuropsychiatr Dis Treat*. 2016;12:2237–2243. <https://doi.org/10.2147/NDT.S113220>.
- 189 Nam ND, Chinh KB. Applying exercises to improve and enhance physical strength according to standards of healthy police soldiers for students of the University of Fire. *IJSRP*. 2019;9(7):1–8. <https://doi.org/10.29322/IJSRP.9.07.2019.P9190>.
- 190 Nindl BC. Physical training strategies for military women's performance optimization in combat-centric occupations. *J Strength Cond Res*.

- 2015;29(Suppl 1):S101–S106.
<https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001089>.
- 191 Núñez J, Pinto J, Blanco Á. Knowledge, attitude, and behavior regarding sustainability: A bibliometric analysis. *Arbor*. 2014;190(765):a1007. doi:10.3989/ARBOR.2014.765N1007.
- 192 Oderov A. Analysis of the level of physical fitness of cadets of the Military College of Sergeants at the stage of primary. *Sport i Turystyka. Środkowoeuropejskie Czasopismo Naukowe*. 2022;5(1):93–102.
- 193 Oh T, Rfng J-H, Kwon K. Is there a relationship between spectator sports consumption and life satisfaction? *Manag Sport Leis*. 2020;27(3):254–266. <https://doi.org/10.1080/23750472.2020.1784035>.
- 194 Oirdi H, Eloirdi A, Ahami A, et al. The relationship between forms of motivation and mental skills in physical education and sport. *Acta Neuropsychol*. 2023;21(1):43–52. <https://doi.org/10.5604/01.3001.0016.3223>.
- 195 Okhrimenko I, Pasko O, Prudka L, Torlo O, Herman L, Okhrimenko S, Perkatyi R. The influence of modern sports technologies on health and professional activity of law enforcement officers. *Wiad Lek*. 2021;74(6):1365–1371. doi:10.36740/WLek202106115.
- 196 Oltean A, Bota A, Stanescu M. The impact of physical education on students' academic achievements. *J Phys Educ Sport*. 2017;17(2):609–616. doi:10.7752/JPES.2017.02091.
- 197 Palevych S, Poddubny O, Tkachuk O, Tzymbaliuk Z. Using mathematical criteria of evaluation for diagnostics results of cadets' training in the affective sphere. *Health Sport Rehabil*. 2019;5(1):96–106. <https://doi.org/10.34142/HSR.2019.05.01.11>.
- 198 Pavlova I, Bodnar I, Shvets V, Petrytsa P, Nalyvayko N. Adaptation of the academic motivation scale for future professionals in physical education

- and sports. *Cypriot J Educ Sci.* 2022;17(4):1009–1023. <https://doi.org/10.18844/cjes.v17i4.7117>.
- 199 Pavlova I, Zikrach D, Shvets V, Petrytsa P, Ortenburger D, Langfort J. Profiles of academic motivation and wellbeing of physical education and sports instructors of internal affairs establishments: a person-centered approach based on self-determination theory. *Phys Act Rev.* 2022;10(2):1–11. doi:10.16926/par.2022.10.16.
- 200 Petrov PV, Ivanov DS. Adaptation of physical education programs to the conditions of inclusive education. *Sci Sport.* 2021;14(4):157–162. doi:10.24182/2073-9885-2021-14-4-157-162.
- 201 Plavina L, Umbraško S. Analysis of physical fitness tests and the body composition of the military personnel. *Phys Act.* 2016;25(1):3. <https://doi.org/10.12697/POA.2016.25.1.03>.
- 202 Portela-Pino I, López-Castedo A, Martínez-Patiño MJ, Valverde-Esteve T, Domínguez-Alonso J. Gender differences in motivation and barriers for the practice of physical exercise in adolescence. *Int J Environ Res Public Health.* 2020;17(1):168. <https://doi.org/10.3390/ijerph17010168>.
- 203 Prontenko K, Bondarenko V, Bezpaliy S, Kyslenko D, Lisnichenko Y, Ollo V, Aloshyna A, Bychuk O, Smirnov V. Physical training as the basis of professional activities of patrol policemen. *Balt J Health Phys Act.* 2020;12(1):41–53. doi:10.29359/BJHPA.12.1.05.
- 204 Prykhodko Y, Matsehora S, Bielai K, Hunbin S, Kalashchenko S. Classification of coping strategies influencing mental health of military personnel having different combat experience. *Georgian Med News.* 2019:130–135.
- 205 Roos L, Hofstetter MC, Mäder U, Wyss T. Training methods and training instructors' qualification are related to recruits' fitness development during basic military training. *J Strength Cond Res.* 2015;29(11S):178–186. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001106>.

- 206 Rosinha AP, Silva BC da, Souza MA de, Junior RC de C R. The influence of the future expectation on quality of life of cadets of Portuguese army. *Millenium J Educ Technol Health*. 2018;2(6):59–68. <https://doi.org/10.29352/MILL0206.05.00184>.
- 207 Ryan RM, Deci EL. Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemp Educ Psychol*. 2000;25(1):54–67. <https://doi.org/10.1006/CEPS.1999.1020>.
- 208 Ryan RM, Deci EL. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *Am Psychol*. 2000;55(1):68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>.
- 209 Ryzhykov V, Horiacheva K, Bondarenko O, Prokhorov O, Yurkov A. Systems approach in the development of education in training of future officers. *Rev Polit Gest Educ*. 2021;5(5):3067–3083. <https://doi.org/10.22633/rpge.v25iesp.5.15997>.
- 210 Schiopu CG. Professional-applied physical training in the professional formation system of police officers. *Bull Transilv Univ Brasov Ser IX: Sci Hum Kinet*. 2022;15(64):57–66. <https://doi.org/10.31926/but.shk.2022.15.64.2.6>.
- 211 Seligowski A, Kaiser AP, King LA, King DW, Potter C, Spiro A. Correlates of life satisfaction among aging veterans. *Health Well-being*. 2012;4(3):128–132. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2012.01073.x>.
- 212 Sepahvand F, Mohammadipour F, Parvizy S, Zagheri Tafreshi M, Skerrett V, Atashzadeh-Shoorideh F. Improving nurses' organizational commitment by participating in their performance appraisal process. *J Nurs Manag*. 2020 Apr;28(3):595–605. doi:10.1111/jonm.12961.
- 213 Sin HS, Im MH. A basic study on the satisfaction of on-board training for cadets in shipping companies. *J Fish Mar Sci Educ*. 2015;27(2):441. <https://doi.org/10.13000/jfmse.2015.27.2.441>.

- 214 Souza YR, Feitosa FB. The impact of coping strategies on the operations in the jungle course of the Brazilian Army. *Mil Psychol.* 2015;27(6):348–353. <https://doi.org/10.1037/mil0000084>.
- 215 Syamsuramel, Iyakrus, Silvi Aryanti, Arizky Ramadhan. The fitness level of physical education students. In: *Proceedings of the 4th Sriwijaya University Learning and Education International Conference 2021*; 2021 Jan 2; SULE-IC 2020. *Advances in Soc Sci Educ Hum Res.* 2021;463–466. <https://doi.org/10.2991/ASSEHR.K.201230.148>.
- 216 Taylor-Clark TM. Emotional intelligence competencies and the Army leadership requirements model. Master's thesis, U.S. Army Command and General Staff College. Fort Leavenworth, KS: U.S. Army Command and General Staff College; 2015. Retrieved from <https://apps.dtic.mil/dtic/tr/fulltext/u2/a623911.pdf>.
- 217 Tharenou P. The relationship of training motivation to participation in training and development. *Acad Manag Proc.* 2001;E1–E6. <https://doi.org/10.5465/APBPP.2001.6133171>.
- 218 Uludağ G, Taşdöven H, Dönmez M. Polis adaylarının mesleki kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Atatürk Univ Soc Sci Inst J.* 2014;18(2):75–94.
- 219 Üyesi A-Y, Alıncak F. Examen de expectativas y motivaciones del profesorado de educación física y deporte desde la profesión docente. *Rev Investig Univ Quindío.* 2022;34(S2):305–314. <https://doi.org/10.33975/riuq.vol34nS2.946>.
- 220 Vallerand R, Pelletier LG, Blais MR, Briere NM, Senecal C, Vallieres EF. The academic motivation scale: A measure of intrinsic, extrinsic, and amotivation in education. *Educ Psychol Meas.* 1992;52(4):1003–1017. <https://doi.org/10.1177/0013164492052004025>.

- 221 Vallerand RJ, Koestner R, Pelletier LG. Reflections on self-determination theory. *Can Psychol.* 2008;49(3):257–262. <https://doi.org/10.1037/A0012804>.
- 222 Vallerand RJ. Deci and Ryan's self-determination theory: A view from the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Psychol Inq.* 2000;11(4):312–318. https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_RyanDeci_SD_T.pdf.
- 223 Var LY, Yildiz M. Examination of vocational motivations of physical education and sports teachers in terms of some variances. *J Educ Learn.* 2019;8(1):220–228. <https://doi.org/10.5539/JEL.V8N1P220>.
- 224 Varca PE, Shaffer GS, Saunders V. A longitudinal investigation of sport participation and life satisfaction. *J Sport Psychol.* 2016;6(4):440–447. <https://doi.org/10.1123/JSP.6.4.440>.
- 225 Vojvodic A, Dedic G. Quality of life and anxiety in military personnel. *Exp Appl Biomed Res.* 2019;20(2):47–54. <https://doi.org/10.1515/sjecr-2017-0068>.
- 226 Wallhead TL, Garn AC, Vidoni C. Effect of a sport education program on motivation for physical education and leisure-time physical activity. *Res Q Exerc Sport.* 2014;85(4):478–487. <https://doi.org/10.1080/02701367.2014.961051>.
- 227 Wang BH, Yu SY. [A questionnaire-based survey of the quality of life of 783 air-force soldiers and officers in the southern military region of China]. *Di Yi Jun Yi Da Xue Xue Bao.* 2005 May;25(5):554–555. Chinese. PMID: 15897134.
- 228 Wilson MA, Semeniuk RC, Brown KN. Deployment stressors in United States Air Force nurses associated with the experience of moral distress. *Mil Behav Health.* 2021;9(3):275–288. <https://doi.org/10.1080/21635781.2020.1864529>.

- 229 Yildirim M. Investigation of sports participation motivations of physical education and sports school students. *Int Educ Stud.* 2021;14(8):43–53. <https://doi.org/10.5539/IES.V14N8P43>.
- 230 Zahariadis PN, Biddle SJ. Goal orientations and participation motives in physical education and sport: Their relationships in English schoolchildren. *Athl Insight.* 2000;2(1):1–12.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Додаток А1

АКТ

впровадження результатів наукових досліджень в освітній процес кафедри вогневої та спеціальної підготовки факультету службово-бойової діяльності НГУ Київського інституту НГУ

Ми, які підписали нижче, склали цей акт про те, що на основі результатів дисертаційної роботи, виконаної аспірантом Швецем В.Л., за темою «Організаційно-управлінські аспекти формування готовності інструкторів з фізичної підготовки і спорту органів внутрішніх справ» у період з 2021 по 2023 рр., нами було внесено такі рекомендації та пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого застосування	Ефект від впровадження
<p>Підходи для формування готовності інструкторів з фізичної підготовки і спорту органів внутрішніх справ, які спрямовані на їхній професійний розвиток. Дано рекомендації з організації процесу фізичної підготовки для інструкторів з фізичної підготовки і спорту, спрямованої на їхній професійний розвиток. В контенті виокремлено такі розділи: планування, організація, розподіл завдань, мотивація та контроль. Висвітлено особливості цих складників для кожного з профілів інструкторів, утворених з урахуванням особливостей їхньої академічної мотивації та низки інших показників готовності</p>	<p>Наукова новизна полягає у тому, що підходи розроблені з урахуванням чотирьох профілів готовності до професійного розвитку інструкторів з фізичної підготовки і спорту органів внутрішніх справ. Її значення полягає в досягненні координації людських, фінансових, природних і технологічних ресурсів, необхідних для ефективного виконання завдань. Рекомендується до використання в процесі вишколу курсантів закладів вищої освіти України та інструкторів з фізичного виховання і спорту</p>	<p>Запровадження підходів для формування готовності інструкторів з фізичної підготовки і спорту органів внутрішніх справ в освітній процес сприяло формуванню компетентностей курсантів в організації процесу фізичної підготовки; індивідуалізації процесу фізичної підготовки і спорту; методики розвитку фізичних якостей та добору засобів фізичної підготовки і спорту. Це сприяло підвищенню фізичної підготовленості курсантів.</p>

Автори розробки:
Аспірант

Вадим Швець

Науковий керівник

професор Юлія Павлова

Проректор з науково-педагогічної роботи
та міжнародних зв'язків

професор Мар'ян Пітин

Представники установи, де виконувалось впровадження:

Начальник кафедри вогневої та спеціальної підготовки факультету службово-
бойової діяльності НГУ
кандидат технічних наук
полковник

Олексій БІРЮКОВ

Т.в.о. начальника Київського інституту Національної гвардії України
полковник



Андрій МАРТИНЮК

Додаток А2

АКТ

впровадження результатів наукових досліджень в освітній процес
кафедри фізичної підготовки

Національної академії Національної гвардії України

Ми, які підписали нижче, склали цей акт про те, що на основі результатів дисертаційної роботи, виконаної аспірантом Швецем В.Л., за темою «Організаційно-управлінські аспекти формування готовності інструкторів з фізичної підготовки і спорту органів внутрішніх справ» у період з 2021 по 2023 рр., нами було внесено такі рекомендації та пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого застосування	Ефект від впровадження
<p>Підходи для формування готовності інструкторів з фізичної підготовки і спорту органів внутрішніх справ, які спрямовані на їхній професійний розвиток. Надано рекомендації з організації процесу фізичної підготовки для інструкторів з фізичної підготовки і спорту, спрямованих на їхній професійний розвиток. В контенті виокремлено такі розділи: планування, організація, розподіл завдань, мотивація та контроль. Висвітлено особливості цих складників для кожного з профілів інструкторів, утворених з урахуванням особливостей їхньої академічної мотивації та низки інших показників готовності.</p>	<p>Наукова новизна полягає у тому, що підходи розроблені з урахуванням чотирьох профілів готовності до професійного розвитку інструкторів з фізичної підготовки і спорту. Її значення полягає в досягненні координації людських, фінансових, природних і технологічних ресурсів, необхідних для ефективного виконання завдань. Рекомендується до використання в процесі формування професійної компетентності майбутніх офіцерів у закладах вищої військової освіти Національної гвардії України.</p>	<p>Запровадження підходів для формування готовності інструкторів з фізичної підготовки і спорту органів внутрішніх справ в освітній процес сприяло формуванню компетентностей курсантів в організації процесу фізичної підготовки; індивідуалізації процесу фізичної підготовки і спорту; методики розвитку фізичних якостей та добору засобів фізичної підготовки і спорту. Це сприяло підвищенню фізичної підготовленості курсантів Національної академії Національної гвардії України.</p>

Автори розробки:

Аспірант

Вадим Швець

Науковий керівник


професор Юлія Павлова

Проректор з науково-педагогічної роботи
та міжнародних зв'язків

професор Мар'ян Пітин

Представники установи, де виконувалось впровадження:

Начальник кафедри-начальник фізичної підготовки та спорту Національної академії Національної гвардії України кандидат педагогічних наук, доцент
полковник  Артем ТУРЧИНОВ

Заступник начальника кафедри фізичної підготовки та спорту Національної академії Національної гвардії України, доктор філософії
полковник  Руслан ЛЮБЧИЧ

Т.в.о. начальника Національної академії Національної гвардії України,
кандидат військових наук, доцент
полковник  Олексій ЛУНЬОВ

ДОДАТОК Б

Участь у конференціях

	Назва	Місце і дата проведення	Форма участі
1	III Міжнародна науково-практична конференція «Фізична культура і спорт: досвід та перспективи»	8-9 квітня 2021 р., Чернівці, Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича	Онлайн доповідь, публікація
2	XVI Міжнародна наукова конференція «Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті»	1-2 квітня 2021 р., Львів, ЛДУФК ім. Івана Боберського	Онлайн доповідь, публікація
3	Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Фізична культура в університетській освіті: інновації, досвід та перспективи розвитку в умовах сучасності»:	11 травня 2022 р., Дніпро, Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ	публікація
4	VI Міжнародна науково-практична Інтернет конференція «Фізична активність і якість життя людини»	23 червня 2022 р., Луцьк, Волинський національний університет ім. Лесі Українки	Онлайн доповідь, публікація
5	XXVI Міжнародна науково-практична конференція «Молода спортивна наука України»	5-6 травня 2022 р., Львів, ЛДУФК ім. І.Боберського	Онлайн доповідь, публікація
6	Міжнародна науково-практична конференція «Фізична культура в університетській освіті: світова практика та сучасні тренди»	13 квітня 2023 р., Дніпро, Дніпроп. держ. університет внутрішніх справ	публікація

ДОДАТОК В

Додаток В1

АНКЕТА №1

Дорогий учаснику!

Мета цього опитування - дізнатися більше про вашу фізичну підготовленість, мотивованість до занять спортом і самопочуття на теперішній час. Опитування проводиться Львівським державним університетом фізичної культури імені Івана Боберського. Опитування є анонімним, а участь у ньому - добровільна. Тривалість опитування - приблизно 20 хвилин.

Отримані дані будуть опрацьовані статистично, а результати - представлені лише в узагальненому вигляді, без ідентифікації даних окремих осіб.

Просимо вас долучитися до цього дослідження. Отримані результати допоможуть нам краще зрозуміти які труднощі є у вас сьогодні, а, отже, бути готовими до них у майбутньому.

Дуже розраховуємо на вашу участь! Дякуємо за Ваші щирі відповіді!

1. Ваша дата народження
2. Стать
3. Місце роботи
4. Стаж роботи за фахом (повних років)
5. Військове звання
6. Чи займаєтеся Ви спортом?
Так Ні Колись займався
7. Спортивний розряд/кваліфікація
8. Стаж занять спортом
9. Спортивна дисципліна
 1. Позначте 1-2 аспекти, які вимагають першорядного вирішення в силових структурах України
імплементація закордонного досвіду
пошук ефективних засобів, методів, технологій для покращення фізичної підготовленості військовослужбовців/офіцерів
пошук шляхів мирного врегулювання воєнного конфлікту на сході країни
модернізація озброєння
реорганізація силових структур
реформування вищих військових закладів освіти
 2. Чи вважаєте Ви актуальними наукові дослідження, присвячені пошуку шляхів удосконалення психофізичних професійно-важливих якостей офіцерів Національної Гвардії України в теперішніх умовах?
 3. Оцініть, будь ласка ступінь важливості цього питання за 5-бальною шкалою Який соціальний аспект від покращення професійно-прикладної психофізичної підготовки офіцерів/військовослужбовців ви вважаєте найзначущішим? (позначте 2-3 найважливіших)

- покращенню обороноздатності країни
 підвищенню іміджу України на міжнародному рівні
 економічний ефект
 встановленню миру в усьому світі
 покращення іміджу військовослужбовців /офіцерів
 підвищення фізичної підготовленості старшокласників/призовників
 збільшення конкурсного відбору абітурієнтів до ВВЗО НГУ
 формування культу здорового громадянина
 підвищення популярності військово-прикладних видів спорту в країні
4. Який особистісний аспект від покращення професійно-прикладної психофізичної підготовки офіцерів/військовослужбовців ви вважаєте найзначущішим? (позначте 2-3 найважливіших):
- збереження соматичного здоров'я
 - поліпшення якості життя
 - збільшення професійного довголіття
 - профілактика професійного вигорання
 - збереження психічного здоров'я
 - максимальна реалізація особистісного потенціалу
 - зростання ефективності рятування мирного населення
5. І. Оцініть вагомість фізичних якостей для успішного виконання професійних обов'язків офіцерів Національної гвардії України
1. Аеробна витривалість
 2. Силова витривалість
 3. Швидкісна витривалість
 4. Швидкість
- Швидкість (яких м'язових груп, вкажіть)
5. Час простої реакції на слуховий подразник
 6. Час простої реакції на зоровий подразник
 7. Час складної реакції
 8. Час реакції з вибором
 9. Швидкість одиночного руху
 10. Частота рухів
 11. Сила (яких м'язових груп, вкажіть)
 12. Максимальна сила
 13. Швидкісна сила
 14. Координація рухів (яких м'язових груп, вкажіть)
 15. Координованість рухів (спритність)
 16. Здатність до диференціації рухів у просторі
 17. Здатність до диференціації зусиль
 18. Здатність до диференціації часових проміжків
 19. Здатність утримання статичної рівноваги
 20. Здатність утримання динамічної рівноваги
 21. Відчуття ритму
 22. Гнучкість

II. Оцініть вагомість когнітивних якостей для успішного виконання професійних обов'язків офіцерів Національної гвардії України

23. Короткочасна пам'ять
24. Довготривала пам'ять
25. Зосередженість уваги
26. Стійкість уваги
27. Об'єм уваги
28. Розподіл уваги
29. Переключення уваги
30. Уява
31. Логічне мислення

III. Оцініть вагомість морально-психологічних якостей для успішного виконання професійних обов'язків офіцерів Національної гвардії України

32. Здатність переносити тривалі різнопланові фізичні навантаження
33. Уміння будувати й підтримувати робочі взаємовідносини
34. Знання етичних стандартів
35. Мотивація
36. Розумові здібності
37. Здатність засвоювати нові знання й уміння
38. Самоконтроль
39. Комунікативні навички
40. Здатність брати ініціативу на себе
41. Уміння приймати необхідні рішення
42. Творчий підхід
43. Сприйнятливість до інновацій
44. Лідерські якості
45. Вміння управляти персоналом
46. Уміння піклуватися про професійне зростання підлеглих
47. Навички планування щоденної діяльності
48. Елементи стратегічного мислення
49. Толерантність до впровадження гендерної та етнічно-збалансованої кадрової політики
50. Здатність розуміти почуття інших і вміння впливати на них
51. Уміння працювати у групі
52. Обачність
53. Знання власних переваг і недоліків
54. Впевненість у власних силах
55. Уміння слухати й спілкуватися
56. Уміння підтримувати оптимістичний настрій колег
57. Безстрашність
58. Наполегливість

Дякуємо за участь в анкетуванні!

Додаток В2

АНКЕТА №2

Дорогий учаснику!

Мета цього опитування - дізнатися більше про вашу фізичну підготовленість, мотивованість до занять спортом і самопочуття на теперішній час. Опитування проводиться Львівським державним університетом фізичної культури імені Івана Боберського. Опитування є анонімним, а участь у ньому - добровільна. Тривалість опитування - приблизно 20 хвилин. Отримані дані будуть опрацьовані статистично, а результати - представлені лише в узагальненому вигляді, без ідентифікації даних окремих осіб. Просимо вас долучитися до цього дослідження. Отримані результати допоможуть нам краще зрозуміти які труднощі є у вас сьогодні, а, отже, бути готовими до них у майбутньому.

Дуже розраховуємо на вашу участь! Дякуємо за Ваші щирі відповіді!

Якщо у вас виникаю запитання, що стосуються опитування, будемо раді на них відповісти.

1. Опитувальник для визначення ступеня задоволеності життям (SWLS),
2. Опитувальник для визначення якості життя, пов'язаної зі здоров'ям (SF-36)
3. Опитувальник для оцінювання рівня тривожності (STAI)
4. Опитувальник для визначення ступеня контролю емоцій (за шкалою емоційного контролю Кортлауда)
5. Опитувальник для визначення академічної мотивації щодо вивчення фізичної культури та вдосконалення своїх знань, вмінь та навичок у цій області (AMS),
6. Опитувальник для визначення мотивації до занять ФВіС

Нижче наведено деякі з причин того, чому люди займаються фізичною культурою і спортом. Використовуючи надану шкалу, будь ласка, вкажіть, наскільки вірним для вас є кожне з наведених тверджень. Вирішуючи, чи це є одна з причин вашої участі, подумайте про всі причини вашої участі. Серед перелічених немає правильних чи неправильних відповідей. Тому не варто витратити занадто багато часу на обмірковування запитання.

Під час відповідей використовуйте наступну шкалу:

- 1 – Абсолютно НЕ погоджуюся
- 2 – Не погоджуюся
- 3 – Частково не погоджуюся
- 4 – Не можу ні погодитися, ні заперечити
- 5 – Частково погоджуюся
- 6 – Погоджуюся
- 7 – Абсолютно погоджуюся

Я займаюся фізичною культурою/ спортом...

- тому що я отримую задоволення від цього
- заради задоволення, яке я відчуваю, коли повністю зосереджуюсь на цьому занятті
- тому що це частина мене
- тому що це можливість просто бути самим собою
- тому що мені буде соромно, якщо я покину це
- я сам більше не розумію причини цього
- тому що я буду відчувати себе невдахою, якщо покину це
- мені просто цікаво, який в цьому сенс
- тому що заняття фізичною культурою/спортом для мене - спосіб самовираження

- тому що користі/переваги від спорту дуже важливі для мене
- тому що я насолоджуюся відчуттям досягнутого результату, коли намагаюся реалізувати довгострокові цілі
- тому що я насолоджуюся відчуттям успіху, коли працюю над досягненням чогось важливого
- тому що, якщо я цього не зроблю, інші будуть незадоволені мною
- тому що мені це подобається
- мені подобається дізнаватися щось нове про мій вид спорту
- тому що я відчуваю, що маю продовжувати
- Але я запитую себе, чому я продовжую
- тому що я відчуваю, що інші змушують мене продовжувати займатися
- через емоційний підйом, який я відчуваю від справжнього залучення до цієї діяльності
- тому що інші підштовхують мене до занять спортом
- тому що це весело
- тому що це привчає мене до самодисципліни
- тому що мені подобається робити щось в міру моїх можливостей
- тому що я відчуватиму провину, якщо покину це
- тому що я вважаю це приємним
- тому що мені подобається вчитися застосовувати нові методи
- тому що я ціную переваги мого виду спорту
- тому що мені подобається вивчати нові прийоми/техніки
- тому що мені подобаються екстремальні навантаження, які відчуваю під час занять фізичною культурою/ спортом
- я запитую себе, чому я змушую себе пройти через це
- тому що це хороший спосіб дізнатися, що може бути для мене корисним в житті
- через позитивні почуття, які я відчуваю під час занять фізичною культурою/ спортом
- щоб задовольнити людей, які хочуть, щоб я займався фізичною культурою/спортом
- тому що, коли я прагну досягти своїх цілей, у мене виникає відчуття виконаного обов'язку
- тому що це дозволяє мені жити відповідно до моїх цінностей
- через те задоволення, яке я отримую, коли дізнаюся більше про свій вид спорту/ заняття фізичною культурою

Додаток ВЗ

Інформована згода на участь у експертному опитуванні

Я, ПІП: _____

Вік _____ років, місце праці _____

посада _____, стаж роботи _____ років

військове звання _____ науковий ступінь _____

вчене звання _____ ORCID _____

Посилання на сторінку Гугл-Академії _____

детально поінформований(а) про його мету, завдання та строки дослідження. Знаю, що його проводять науковці Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського.

Я повністю поінформований(а) про деталі дослідження і мав(ла) можливість обговорити мої застереження.

Я також даю дозвіл на обробку особистих персональних даних, таких як стать, вік, військове звання, посада, науковий ступінь, наукове звання та результати опитування. Проте, проінформований(а), що прізвище та ім'я будуть закодовані і не будуть використовуватись поза документацією дослідників.

Я згоден з тим, що узагальнені результати дослідження можуть бути опубліковані, обговорюватися дослідниками, а також представниками уповноважених державних структур із збереженням конфіденційності щодо моїх особистих даних.

Я даю згоду на участь в дослідженні.

Заявляю, що конфлікту інтересів з організаторами не маю.

Прізвище, ініціали _____ підпис _____ дата _____

Додаток В4

Анкета для експертів

Шановний Експерте!

Запрошуємо Вас взяти участь в дослідженні, що проводить Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського.

Це опитування дозволить сформувані підходи для формування готовності інструкторів з фізичної підготовки органів внутрішніх справ, які спрямовані на їхній професійний розвиток.

Вам необхідно оцінити розроблені нами рекомендації з організації процесу фізичної підготовки для інструкторів з фізичної підготовки, утворених з урахуванням особливостей їхньої академічної мотивації та низки інших показників готовності.

АНКЕТА

Чи згодні Ви з твердженням, що перераховані нами організаційно-управлінські аспекти мають надзвичайно важливе значення для формування рекомендацій з організації процесу фізичної підготовки для інструкторів з фізичної підготовки, спрямованої на їхній професійний розвиток?

Складники	Погоджуюся, має важливе значення	Не погоджуюся, не має важливого значення	Наскільки важливі ці структурні елементи, балів								
			1 взагалі не важлива	2	3	4	5	6	7	8	9 дуже важлива
1.Планування	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	<i>Що на вашу думку тут потрібно змінити/додати (вказіть)</i>										
2.Організація	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	<i>Що на вашу думку тут потрібно змінити/додати (вказіть)</i>										
3. Розподіл завдань	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	<i>Що на вашу думку тут потрібно змінити/додати (вказіть)</i>										
4. Мотивація	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	<i>Що на вашу думку тут потрібно змінити/додати (вказіть)</i>										
5 Контроль	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	<i>Що на вашу думку тут потрібно змінити/додати (вказіть)</i>										

Просимо Вас дати оцінку Підходів для формування готовності інструкторів з фізичної підготовки органів внутрішніх справ, спрямованих на їхній професійний розвиток.

Для цього вам потрібно оцінити їх за 10-бальною шкалою (де 10-найвища оцінка, 1- найменша) за такими критеріями:

критерії	значення	коментарі
1) актуальність розробки	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
2) новизна, оригінальність розробки	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
3) відповідність змісту назві розробки	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
4) лаконічність	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
5) чіткість і зрозумілість	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
6) наукова значущість	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
7) практична значущість	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	

Дякуємо, що долучилися до опитування!

ДОДАТОК Д

Короткий звіт рекомендацій щодо організації та методики фізичної підготовки і спорту для інструкторів з різними показниками

	Курсанти початківці	Курсанти з найдовшим терміном служби
планування	Структурований підхід Навчальні цілі Час на адаптацію	Гнучкий підхід Професійні цілі Менторство та лідерство
організація	Інструктаж та супровід Менторська підтримка Проста структура	Делегування повноважень Розподіл ролей Інноваційні проекти
Розподіл завдань	Основні завдання Етапність Командна робота	Комплексні завдання Лідерські завдання Спеціалізовані завдання
мотивація	Позитивне підкріплення Чіткі цілі Особистий розвиток	Кар'єрний розвиток Визнання досягнень Складні завдання
контроль	Частий контроль Зворотний зв'язок Наведення прикладів	Самоконтроль Перевірка результатів Аналіз і оцінка
	Курсанти з недостатньо розвинутими копінг-стратегіями дистанціювання та втеча-уникнення	Курсанти з недостатньо розвинутим копінгом відповідальності
планування	Поступове збільшення складності Чіткі і конкретні цілі Індивідуальний підхід	Детальний розклад Короткострокові цілі Етапність
організація	Підтримуюче середовище Менторська підтримка Чітка структура	Підтримуюче середовище Структуровані сесії Регулярні наради Менторська підтримка Підтримка з боку наставників Зворотний зв'язок:
Розподіл завдань	Малі групи Різноманітність завдань Покрокові інструкції	Поступове збільшення складності Чіткий розподіл ролей Командні завдання Індивідуальні завдання
мотивація	Позитивне підкріплення Індивідуальні мотиваційні програми Емоційна підтримка	Позитивне підкріплення Залучення до прийняття рішень Залучення до планування Визнання особистих досягнень
контроль	Постійний зворотний зв'язок Ненав'язливий контроль Аналіз помилок	Чіткий зворотний зв'язок Регулярний моніторинг прогресу Аналіз і самооцінка Поступовий перехід до самоконтролю

<p>Додаткові рекомендації</p>		<p>Навчання копінг-стратегіям: Проведення тренінгів і навчальних сесій з розвитку відповідальності і самоконтролю. Мотивуючі зустрічі: Організація регулярних зустрічей для обговорення прогресу, труднощів і мотивації курсантів. Створення ситуацій успіху: Навмисне створення ситуацій, де курсанти можуть досягти успіху, що підвищує їх впевненість і мотивацію. Індивідуальні підходи: Розробка індивідуальних планів розвитку, що враховують особисті потреби і рівень підготовки кожного курсанта. Такий адаптований підхід до фізичної підготовки допоможе курсантам з недостатньо розвинутим копінгом відповідальності поступово розвивати ці навички, що позитивно вплине на їх загальну ефективність та самостійність.</p>
--------------------------------------	--	--

	Курсанти з низькими показниками амотивації та зовнішньої регуляції та високими показниками мотивації до занять спортом	Курсанти з високими показниками амотивації та зовнішньої регуляції та високими показниками мотивації до занять спортом	Курсанти з низьким рівнем усіх складників мотивації
планування	Персоналізовані плани Довгострокові цілі Інтенсивність і складність	Структуровані та підтримуючі плани: Чітка структура Поступове збільшення навантаження Залучення зовнішніх чинників.	Чіткі та досяжні цілі Різноманітність тренувань Інтерактивні елементи
організація	Автономія в тренуваннях: Самостійне планування частини тренувань Вибір активностей Командні ігри	Підтримка і мотивація: Менторська підтримка. Позитивне середовище Рольові моделі	Командні змагання Підтримка та наставництво Гнучкий розклад
Розподіл завдань	Складні та різноманітні завдання:	Чіткі і досяжні завдання: Розбивка на етапи	Чіткий розподіл завдань

	Високі вимоги Різноманітність Виклики	Постійний прогрес Зовнішні винагороди	Індивідуальні завдання Етапність завдань
мотивація	Визнання та досягнення: Публічне визнання Внутрішня мотивація Змагання та турніри	Зовнішня та внутрішня мотивація: Зовнішні стимули: Особистий розвиток: Позитивне підкріплення	Позитивне підкріплення Персоналізована мотивація Мотивуючі зустрічі
контроль	Періодичний, але глибокий зворотний зв'язок: Менше, але якісно Самооцінка і рефлексія Підвищені стандарти	Частий зворотний зв'язок та підтримка Регулярні зустрічі Системи відстеження Менторинг	Регулярний зворотний зв'язок Моніторинг прогресу Поступовий перехід до самоконтролю
Додаткові рекомендації			Мотиваційні тренінги Розповіді про успіх Використання технологій Соціальна підтримка

	Курсанти з низьким рівнем швидкісної сили і точності рухів	Курсанти з низьким рівнем сили	Курсанти з низьким рівнем витривалості
планування	Фокус на техніці Короткострокові і конкретні цілі Включення вправ на реакцію	Фокус на силових тренуваннях Прогресивне навантаження Різноманітність вправ	Аеробні тренування Інтервальні тренування Поступове збільшення тривалості та інтенсивності
організація	Індивідуальні заняття Використання спеціального обладнання Підтримуюче середовище	Використання тренажерів і вільних ваг Малі групи або індивідуальні тренування Чіткі інструкції	Заняття на свіжому повітрі Використання різних видів кардіо вправ Групові заняття
Розподіл завдань	Різноманітні завдання Покроковий підхід Індивідуальні плани	Поступове збільшення навантаження Різноманітні вправи Індивідуальні підходи	Поступове збільшення навантаження Різноманітність Індивідуальні програми
мотивація	Позитивне підкріплення Відстеження прогресу Змагання	Позитивне підкріплення Візуалізація прогресу Групові тренування	Цілепокладання Відстеження прогресу Підтримка з боку наставників

контроль	Частий зворотний зв'язок Аналіз помилок Самоаналіз	Регулярний зворотний зв'язок Безпека Самооцінка	Частий моніторинг Зворотний зв'язок Аналіз результатів
----------	--	---	--

	Курсанти з високим рівнем тривожності	Курсанти з низьким рівнем тривожності
планування	Поступовий підхід Чітка структура Індивідуалізовані програми:	
організація	Безпечне середовище Малі групи Регулярні паузи	
Розподіл завдань	Покрокові завдання Чіткі інструкції: Гнучкість	
мотивація	Позитивне підкріплення Мотивуючі розмови Визнання зусиль	
контроль	Підтримуючий зворотний зв'язок Моніторинг емоційного стану Поступовий перехід до самоконтролю	
Додаткові рекомендації	Релаксаційні техніки Соціальна підтримка Психологічна підтримка Регулярні обговорення	

	Курсанти з високим рівнем контролю емоцій	Курсанти з низьким рівнем контролю емоцій
планування	Висока інтенсивність та складність: Заняття з високим навантаженням: Виклики та нові завдання Довгострокові цілі	Фокус на стабільність: Заняття з передбачуваним розкладом Поступове збільшення навантаження Включення елементів релаксації
організація	Більші групи та складніші умови: Тренування у великих групах Використання складніших умов Автономія	Безпечне та підтримуюче середовище: Малі групи або індивідуальні заняття Створення підтримуючої атмосфери Часті перерви
Розподіл завдань	Комплексні завдання: Складніші завдання Самостійність Ініціатива	Чіткі та досяжні завдання: Розбивка завдань на етапи: Гнучкість у завданнях: Індивідуалізація:

мотивація	Високі цілі та визнання: Ставлення високих цілей. Визнання досягнень Особистий розвиток	Позитивне підкріплення: Часті похвали Підкреслення прогресу: Мотивуючі бесіди
контроль	Періодичний зворотний зв'язок: Менш частий, але глибший зворотний зв'язок Самооцінка Підвищені стандарт	Регулярний зворотний зв'язок: Часті обговорення прогресу Моніторинг емоційного стану Навчання технікам самоконтролю