

УДК 372.851.9

DOI <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2021.75-1.18>

С. П. Гіренко

кандидат педагогічних наук, доцент,
заступник декана з навчально-методичної роботи факультету № 2
Харківського національного університету внутрішніх справ

Н. В. Партико

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри теоретичної та практичної психології,
доцент кафедри іноземних мов
Національного університету «Львівська політехніка»

А. О. Івченко

науковий співробітник науково-дослідного відділу розвитку фізичного виховання,
спеціальної фізичної підготовки і спорту
науково-дослідного центру проблем фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту
Навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій
Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського

Г. І. Гончар

кандидат наук із фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини

В. В. Аксьонов

старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання
КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради

МЕТОДИКА ОРГАНІЗАЦІЇ СИСТЕМИ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ З ФІЗИЧНОЇ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ В УМОВАХ КАРАНТИННИХ ОБМЕЖЕНЬ

Введення режиму карантинних обмежень на території України вносить відповідні корективи у зміст, місце та структуру організації індивідуального фізичного тренування здобувачів вищої освіти, зокрема й курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання системи Національної поліції України (НПУ). Розроблення нових форм і методів індивідуального фізичного тренування курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання системи НПУ в умовах карантинних обмежень сьогодні є актуальним і своєчасним напрямом наукової розвідки.

Відповідно до результатів аналізу останніх досліджень і публікацій, члени науково-дослідної групи встановили, що, попри значну кількість робіт обраного нами напряму наукової розвідки, питанням використання прикладних методик, спрямованих на підтримання рівня фізичної та спеціальної фізичної підготовленості майбутніх офіцерів Національної поліції України в умовах карантинних обмежень з акцентованим використанням технічних засобів навчання (мультимедійних засобів мережі Інтернет, спеціалізованих мобільних додатків), присвячено недостатню кількість робіт, що підкреслює актуальність дослідження та практичний його складник.

Головною метою дослідження є розроблення й апробація методики підтримання оптимального рівня фізичної та спеціальної фізичної підготовленості майбутніх офіцерів НПУ в умовах карантинних обмежень з акцентованим використанням мультимедійних засобів мережі Інтернет і прикладних мобільних додатків (технічних засобів навчання).

Врахувавши результати попередніх досліджень, ми розробили методику підтримання оптимального рівня фізичної та спеціальної фізичної підготовленості курсантів Харківського національного університету внутрішніх справ в умовах карантинних обмежень з акцентованим використанням мультимедійних засобів мережі Інтернет і прикладних мобільних додатків. З метою підтвердження ефективності розробленої нами зазначеної вище методики проведено педагогічний експеримент. Під час порівняння показників до та після використання розробленої нами методики з технічними засобами навчання встановлено, що результати, отримані наприкінці педагогічного

експерименту в досліджуваних групах, підвищилися порівняно з вихідними даними, і ці відмінності переважно достовірні ($Eg, P < 0,05$).

Ключові слова: дистанційне навчання, майбутні офіцери, карантинні обмеження, методика, мультимедійні технології, спеціальна фізична підготовка, технічні засоби, фізична підготовка, функціональні комплекси.

Постановка проблеми. Відповідно до постанови КМУ від 9 грудня 2020 р. № 1236 «Про встановлення карантину та запровадження обмежувальних протиепідемічних заходів із метою запобігання поширенню на території України гострої респіраторної хвороби COVID-19, спричиненої коронавірусом SARS-CoV-2» [1], у закладах вищої освіти, зокрема в закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання системи МВС України, було продовжено дистанційну форму навчання. Відповідно, керівникам закладів освіти зі специфічними умовами навчання було рекомендовано передбачити індивідуальні канікули для здобувачів вищої освіти, зокрема й курсантів), а також організувати взаємодію учасників освітнього процесу в дистанційній формі з використанням мультимедійних засобів (тощо) мережі Інтернет.

Організація освітнього процесу дистанційним способом у теоретичному блоці навчальних дисциплін курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання Національної поліції України (НПУ) в умовах карантинних обмежень не викликала особливих складнощів, однак виникли проблеми з організацією навчального процесу в дистанційній формі у блоці практичних дисциплін, зокрема фізичної та спеціальної фізичної підготовки. Крім того, з огляду на перехід на дистанційне навчання майбутні офіцери НПУ значну частку вільного часу розпочали проводити за комп'ютером і телекомунікаційними пристроями, що, безсумнівно, може призвести до прояву: гіподинамії, захворювання очей, викривлення хребта та інших негативних наслідків малорухливого режиму дня (способу життя).

Важливим є той факт, що введення режиму карантинних обмежень вносить відповідні корективи у зміст, місце та структуру організації індивідуального фізичного тренування в зазначених обставинах, а це означає, що єдине місце, де можливо займатися фізичним тренуванням, – це місце проживання майбутнього офіцера НПУ. З огляду на вищезазначене простежується важливість розроблення нових форм і методів індивідуального фізичного тренування в умовах карантинних обмежень, а використання мультимедійних і телекомунікаційних засобів мережі Інтернет, а також сучасних мобільних додатків для організації самостійних занять фізичною культурою та спортом – забезпечить підтримання оптимальної фізичної та спеціальної фізичної форми майбутніх офіцерів НПУ в зазначених вище умовах, що

сьогодні є актуальним і своєчасним напрямом наукової розвідки.

Дослідження виконано відповідно до плану науково-дослідної роботи й дослідно-конструкторських робіт кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету № 2 (кримінальної поліції) Харківського національного університету внутрішніх справ (ініціативна тема, 2020–2021 р.р.).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Моніторинг науково-методичної та спеціальної літератури в напрямі організації освітнього процесу курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання (вищих військових навчальних закладів інституцій сектору безпеки і оборони України), 1-й етап дослідження, травень-червень 2020 р., дав змогу визначити низку учених: О. Хацаюка, О. Єлісеєву, В. Жукова, В. Клименка [2], О. Мошковського, Н. Козак [3], Н. Лавриненко, Н. Партико, А. Ребрину, І. Савку, А. Ребрину [4], М. Саморока, В. Халепа, Н. Височіну, О. Хацаюка, Р. Іванішина [5] та інших фахівців (К. Бугайчука, С. Гордійчука, Т. Вайду, І. Шруба, Н. Слуцьку).

У наукових працях провідних учених і практиків: С. Лещені, С. Забродського, О. Хацаюка [6], Є. Солодовника [7], С. Забродського, О. Хацаюка, О. Нестерова, С. Власка, О. Большакова [8], С. Ящука, Г. Гончара, Р. Маслюка, В. Комара, В. Мудрика [9] та інших фахівців (В. Кухаренка, І. Пахомової, Н. Самолюк, Т. Тернавської, Д. Ткача) – висвітлено основні напрями організації системи дистанційного навчання (освіти) в закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання (ЗВОСУН), вищих військових навчальних закладах (ВВНЗ) сектору безпеки й оборони України (зкладах вищої освіти).

Окремі напрацювання в напрямі організації системи фізичної та спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів інституцій сектору безпеки й оборони України (СБОУ), які викладено в роботах зазначених вище учених і практиків, доцільно використати під час розроблення методик, спрямованих на підтримання оптимальної фізичної форми (рівня фізичної та спеціальної фізичної підготовленості) зазначених вище категорій правоохоронців.

Відповідно до результатів аналізу останніх досліджень і публікацій, зазначених вище, члени науково-дослідної групи встановили, що, попри значну кількість робіт обраного нами напрямку наукової розвідки, питанням використання прикладних методик, спрямованих на підтримання рівня

фізичної та спеціальної фізичної підготовленості майбутніх офіцерів Національної поліції України в умовах карантинних обмежень із акцентованим впливом технічних засобів навчання (мультимедійних засобів мережі Інтернет, спеціалізованих мобільних додатків), присвячено недостатню кількість робіт, що підкреслює актуальність дослідження та практичний його складник.

Метою статті є розроблення та апробація методики підтримання оптимального рівня фізичної та спеціальної фізичної підготовленості майбутніх офіцерів Національної поліції України в умовах карантинних обмежень з акцентованим використанням мультимедійних засобів мережі Інтернет і прикладних мобільних додатків (технічних засобів навчання).

Для досягнення мети дослідження планувалося розв'язати такі завдання:

- здійснити аналіз науково-методичної та спеціальної літератури в напрямі організації освітнього процесу курсантів ЗВОСУН, ВВНЗ інституцій сектору безпеки й оборони України;

- провести моніторинг спеціальної науково-методичної літератури в напрямі організації системи дистанційного навчання (освіти) у ЗВОСУН, ВВНЗ сектору безпеки й оборони України (цивільних закладах вищої освіти);

- розробити й апробувати методику підтримання оптимального рівня фізичної та спеціальної фізичної підготовленості майбутніх офіцерів Національної поліції України в умовах карантинних обмежень із акцентованим використанням мультимедійних засобів мережі Інтернет і прикладних мобільних додатків (технічних засобів навчання).

Виклад основного матеріалу. З метою розв'язання поставлених перед нами завдань і досягнення головної мети дослідження було створено науково-дослідну групу, до якої ввійшли провідні вчені та практики обраного напрямку наукової розвідки (С. Гіренко, О. Хацаюк, Н. Партико, Г. Гончар, А. Івченко, В. Аксьонов). Під час емпіричного дослідження члени науково-дослідної групи (НДГ) використали такі методи дослідження: абстрагування, аналіз і синтез, індукцію і дедукцію, моделювання, математично-статистичні (кореляційного аналізу тощо), власний досвід службово-бойової (оперативної) діяльності, досвід підготовки збірних команд ЗВОСУН, ВВНЗ інституцій СБОУ зі службово-прикладних видів спорту до змагань різних рангів тощо.

Відповідно до результатів аналізу науково-методичної та спеціальної літератури (інтернет-ресурсів) в обраному нами напрямі дослідження встановлено, що як один зі шляхів розв'язання окресленої проблеми, під час організації індивідуального фізичного тренування курсантів Харківського національного університету внутрішніх справ (курсантів ЗВОСУН) в умовах каран-

тинних обмежень можливим є використання мобільних фітнес-додатків (Leap Fitness Group, Track Yoga, Спортсмен PRO, Nike Training Club, Seven, Travel Wod Generator for HIIT Workout, Sworkit, Runtastic, Strava Big та велоспорт – GPS та інші), а також спеціалізованих відеороликів. Використання зазначених вище технічних засобів навчання та медіаможливостей мережі Інтернет (сучасних технічних засобів навчання) забезпечує підтримання оптимального рівня фізичної та спеціальної фізичної підготовленості правоохоронців досліджуваної категорії.

Надалі (2-й етап дослідження, червень-листопад 2020 р.), враховуючи результати попередніх досліджень [6; 8; 9], а також зміст проєкту Постанови КМУ від 9 грудня 2020 р. № 1236 [1], члени НДГ розробили методику підтримання оптимального рівня фізичної та спеціальної фізичної підготовленості курсантів ХНУВС в умовах карантинних обмежень з акцентованим використанням мультимедійних засобів мережі Інтернет і прикладних мобільних додатків (табл. 1).

З метою підтвердження ефективності розробленої нами зазначеної вище методики (табл. 1) проведено педагогічний експеримент (грудень 2020 – січень 2021 р.р.), у якому взяли участь курсанти старших курсів факультету № 2 Харківського національного університету внутрішніх справ (n=68 осіб, середній вік досліджуваних 21,2 роки).

Досліджуваних курсантів було розподілено на контрольну групу (Кг, n=34 осіб) та експериментальну групу (Ег, n=34 осіб). До початку педагогічного експерименту курсанти Кг та Ег за рівнем фізичної та спеціальної фізичної підготовленості достовірно не відрізнялися (враховано поточну успішність за основними фізичними якостями: сила, спритність, швидкість, витривалість, а також рівень сформованості навичок застосування заходів фізичного впливу, сили за 4-бальною шкалою оцінювання відповідно до чинної нормативно-правової бази [10; 11]). Упродовж педагогічного експерименту курсанти Кг під час індивідуального фізичного тренування в зазначених вище умовах використовували традиційну методику підтримання оптимального рівня фізичної та спеціальної фізичної підготовленості (відповідно до чинної нормативної бази [10; 11]).

Зі свого боку, досліджувані курсанти Ег під час індивідуальних фізичних тренувань в умовах карантинних обмежень додатково використовували розроблену нами методику (табл. 1) із технічними засобами навчання («Leap Fitness Group», навчально-методичні фільми з фізичної та спеціальної фізичної підготовки). Варто також підкреслити, що мобільний додаток «Leap Fitness Group» [12] – програма тренувань на кожен день для всіх основних груп м'язів, яка забезпечує всебічний фізичний розвиток індивіда в домашніх умовах.

Таблиця 1

Методика підтримання оптимального рівня фізичної та спеціальної фізичної підготовленості курсантів ХНУВС в умовах карантинних обмежень із акцентованим використанням мультимедійних засобів мережі Інтернет і прикладних мобільних додатків

№ з/п	Зміст тренувальних завдань	Організаційно-методичні вказівки
1	2	3
1.	I. Підготовчий блок	
1.1.	Вхідний контроль.	Перевірка вихідного рівня фізичної та спеціальної фізичної підготовленості (за окремим планом)
1.2.	Заняття 1. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи. Стрибки ліворуч-праворуч. Тренування м'язів живота. Тренування ударів руками та ногами у стійці. Розтягнення (стречинг).	Дозування навантаження відповідно до індивідуально-типологічних особливостей досліджуваних курсантів. Тренування проводити коловим методом. Контролювати досліджуваними ЧСС. Кількість циклів від 1 до 3. Наприкінці тренування виконати заминку. Стежити за часом відпрацювання тренувальних завдань. Дотримуватися заходів запобігання травматизму.
1.3.	Заняття 2 Упор присівши – упор лежачи. Стрибки догори з упору присівши. Комплексне відпрацювання (імітація) ударно-кидкових дій. Розтягнення (стречинг).	
1.4.	Заняття 3. Згинання-розгинання рук в упорі на стільці (разів). Сійка в упорі лежачи на ліктях (планка, сек., безперервної фіксації). Відпрацювання тактичних комбінацій захисту-контратаки. Розтягнення (стречинг).	
1.5.	Заняття 4. Фізичні вправи з гантелями, гириями. Упор присівши – упор лежачи. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи. Імітація кидків. Розтягнення (стречинг).	
1.6.	Заняття 5. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи. Стрибки ліворуч-праворуч. Тренування м'язів живота. Тренування ударів руками та ногами у стійці. Комплексне відпрацювання (імітація) ударно-кидкових дій. Розтягнення (стречинг).	
2.	II. Основний блок	
2.1.	Заняття 6. Фізичні вправи з гантелями, гириями. Стрибки догори з упору присівши. Тренування ударів руками та ногами у стійці. Відпрацювання тактичних комбінацій захисту-контратаки. Сійка в упорі лежачи на ліктях (планка, сек., безперервної фіксації). Розтягнення (стречинг).	Дозування навантаження відповідно до індивідуально-типологічних особливостей досліджуваних курсантів. Тренування проводити коловим методом. Контролювати досліджуваними ЧСС.
2.2.	Заняття 7. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи. Стрибки ліворуч-праворуч. Тренування м'язів живота. Згинання-розгинання рук в упорі на стільці (разів). Сійка в упорі лежачи на ліктях (планка, сек., безперервної фіксації). Комплексне відпрацювання техніко-тактичних дій (імітаційних) застосування заходів фізичного впливу на фоні значного фізичного навантаження. Розтягнення (стречинг).	Кількість циклів від 2 до 4. Наприкінці тренування виконати заминку. Стежити за часом відпрацювання тренувальних завдань. Дотримуватися заходів запобігання травматизму.
2.3.	Заняття 8. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи (разів). Фізичні вправи з гантелями, гириями. Стрибки догори з упору присівши. Тренування м'язів живота. Тренування ударів руками та ногами у стійці. Комплексне відпрацювання (імітація) ударно-кидкових дій. Розтягнення (стречинг).	
2.4.	Заняття 9. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи. Тренування м'язів живота. Комплексне відпрацювання техніко-тактичних дій (імітаційних) застосування заходів фізичного впливу на фоні значного фізичного навантаження. Розтягнення (стречинг).	
2.5.	Заняття 10. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи. Тренування м'язів живота. Фізичні вправи з гантелями, гириями. Стрибки догори з упору присівши. Комплексне відпрацювання (імітація) ударно-кидкових дій. Розтягнення (стречинг).	
2.6.	Проміжний контроль.	
3.	III. Константувальний блок	
3.1.	Заняття 11. Згинання-розгинання рук в упорі на стільці. Тренування м'язів живота. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи. Фізичні вправи з гантелями, гириями. Тренування ударів руками та ногами у стійці. Відпрацювання тактичних комбінацій захисту-контратаки. Комплексне відпрацювання техніко-тактичних дій (імітаційних) застосування заходів фізичного впливу на фоні значного фізичного навантаження. Розтягнення (стречинг).	Дозування навантаження відповідно до індивідуально-типологічних (психофізичних) особливостей досліджуваних курсантів. Тренування проводити коловим методом. Зменшувати час на відпочинок. Контролювати досліджуваними ЧСС.

Продовження таблиці 1

1	2	3
3.2.	Заняття 12. Стрибки догори з упору присівши. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи. Стрибки догори з упору присівши. Тренування ударів руками та ногами у стійці. Тренування м'язів живота. Стрибки ліворуч-праворуч. Комплексне відпрацювання (імітація) ударно-кидкових дій. Розтягнення (стречинг).	Кількість циклів від 3 до 5. Наприкінці тренування виконати заминку. Стежити за часом відпрацювання тренувальних завдань. Дотримуватися заходів запобігання травматизму.
3.3.	Заняття 13. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи. Тренування м'язів живота. Тренування ударів руками та ногами у стійці. Упор присівши-упор лежачи. Стійка в упорі лежачи на ліктях (планка, сек., безперервної фіксації). Комплексне відпрацювання (імітація) ударно-кидкових дій. Розтягнення (стречинг).	
3.4.	Заняття 14. Упор присівши – упор лежачи. Імітація кидків. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи. Стрибки ліворуч-праворуч. Тренування м'язів живота. Тренування ударів руками та ногами у стійці. Розтягнення (стречинг).	
3.5.	Заняття 15. Стрибки ліворуч-праворуч. Тренування ударів руками та ногами у стійці. Упор присівши – упор лежачи. Стрибки догори з упору присівши. Комплексне відпрацювання (імітація) ударно-кидкових дій. Розтягнення (стречинг).	
3.6.	Контрольне заняття	

Примітка: алгоритм відпрацювання індивідуальних тренувальних занять із фізичної та загальнофізичної підготовки наскрізний (від заняття 1 до заняття 15); перед початком впровадження експериментальної методики здійснено вхідний контроль рівня фізичної та загальної фізичної підготовленості досліджуваних курсантів контрольної групи (Кг) та експериментальної (Ег); наприкінці 2-го блоку (основного), 3-го етапу педагогічного експерименту здійснено проміжний контроль рівня фізичної та спеціальної фізичної підготовленості досліджуваних курсантів Кг та Ег; наприкінці педагогічного експерименту здійснено контрольне тестування рівня фізичної та спеціальної фізичної підготовленості досліджуваних курсантів; тривалість заняття 90 хв; перед тренуванням проводився відеоінструктаж і перегляд навчально-методичних роликів відповідного напрямку, а також стандартна підготовча частина тривалістю до 10–12 хв.

Основною її перевагою є те, що вона не потребує присутності викладача, а також спеціального обладнання. Усі фізичні вправи, передбачені програмою, виконуються із власною вагою. Функціонал мобільного додатку «Leap Fitness Group» складається зі: спеціальної підготовчої програми (розминка та розтягнення м'язів); запису індивідуальних даних тренувань; зручного та оптимального графіку зі зниження власної ваги; демонстрації навчальних відеофільмів; особистого віртуального тренера тощо.

Алгоритм використання засобів індивідуального фізичного тренування передбачав потокове виконання досліджуваними курсантами Ег комплексів фізичних вправ (використано метод колового тренування) та найпростіших прийомів заходів фізичного впливу, які не потребують присутності партнера.

Послідовність відпрацювання навчальних питань і зміст індивідуального тренувального завдання на кожній «робочій станції» змінювалися відповідно до самопочуття досліджуваних курсантів Ег. Відпрацювання тренувальних комплексів на «робочих станціях» здійснювалося упродовж 40–50 сек. (наприкінці експерименту 50–60 сек), час на відпочинок становив 40–45 сек.

У міру вдосконалення фізичних якостей і спеціальної витривалості час відпрацювання тре-

нувальних завдань на кожній «робочій станції» збільшувався до 1 хв., а час відпочинку – до 40–45 сек. Кількість тренувальних циклів поступово було доведено до п'яти. Варто також зауважити, що членами НДГ систематично здійснювався проміжний контроль рівня фізичної та спеціальної фізичної підготовленості курсантів Ег та Кг (результати викладено в табл. 2).

Крім того, для кожного досліджуваного курсанта Ег було встановлено індивідуальну кількість повторень на кожній «робочій станції» (частота серцевих скорочень (ЧСС) сягала 114–150 уд./хв. (1 аеробна зона). Водночас ми здійснювали контроль за особливостями відновлення досліджуваних курсантів Ег.

Порівнюючи показники до та після використання розробленої нами методики з технічними засобами навчання (табл. 1) встановлено, що результати (табл. 2), отримані наприкінці педагогічного експерименту, у досліджуваних групах підвищилися порівняно з вихідними даними, і ці відмінності переважно достовірні (Ег, $P < 0,05$).

Висновки і пропозиції. Отже, відповідно до результатів емпіричного дослідження члени науково-дослідної групи підтвердили високу ефективність методики підтримання оптимального рівня фізичної та спеціальної фізичної підготовленості

Таблиця 2

**Кореляційний зв'язок рівня фізичної підготовленості досліджуваних курсантів ХНУВС (Кг та Ег)
упродовж педагогічного експерименту**

№ з/п	Фізичні вправи (прийоми рукопашного бою)	Блоки педагогічного експерименту					
		1-й блок вхідний контроль		2-й блок проміжний контроль		3-й блок підсумковий контроль	
		Кг, n=34	Ег, n=34	Кг, n=34	Ег, n=34	Кг, n=34	Ег, n=34
1.	Фізична підготовленість						
1.1	згинання-розгинання рук в упорі лежачи (разів)	0,231	0,232	0,260	0,319	0,306	0,352
1.2	стрибки ліворуч-праворуч (раз.)	0,353	0,352	0,377	0,384	0,350	0,400
1.3	тренування м'язів живота (раз.)	0,189	0,189	0,301	0,303	0,275	0,324
1.4	упор присівши-упор лежачи (разів)	0,246	0,245	0,281	0,286	0,270	0,320
1.5	стрибки догори з упору присівши (разів)	0,164	0,164	0,192	0,199	0,201	0,252
1.6	згинання-розгинання рук в упорі на стільці (разів)	0,148	0,148	0,187	0,294	0,268	0,318
1.7	стійка в упорі лежачи на ліктях (планка, сек., безперервної фіксації)	0,284	0,286	0,348	0,388	0,425	0,475
1.8	фізичні вправи з гантелями, гириями (разів)	0,163	0,163	0,181	0,191	0,148	0,198
2.	Спеціальна фізична підготовленість						
2.1	тренування ударів руками та ногами у стійці	0,352	0,352	0,377	0,383	0,349	0,399
2.2	імітація кидків	0,164	0,164	0,192	0,199	0,201	0,252
2.3	комплексне відпрацювання (імітація) ударно-кидкових дій	0,284	0,286	0,348	0,388	0,425	0,475
2.4	відпрацювання тактичних комбінацій захисту-контратаки	0,189	0,189	0,301	0,303	0,275	0,324
2.5	комплексне відпрацювання техніко-тактичних дій (імітаційних) застосування заходів фізичного впливу на фоні значного фізичного навантаження	0,248	0,247	0,283	0,288	0,272	0,322

майбутніх офіцерів Національної поліції України (з акцентом на використання технічних засобів навчання): прикладних мобільних додатків; мультимедійних засобів мережі Інтернет в умовах карантинних обмежень.

Члени науково-дослідної групи пропонують впровадити результати дослідження в систему дистанційної освіти курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання системи МВС України (вищих військових навчальних закладів інституцій СБОУ). Перспективи подальших досліджень в обраному напрямі наукової розвідки передбачають розроблення навчально-методичних фільмів у напрямі організації індивідуального фізичного тренування в умовах карантинних обмежень з акцентом на використання ізометричних вправ і засобів дихальної гімнастики «Цигун».

Список використаної літератури:

1. Постанова Кабінету Міністрів України від 9 грудня 2020 р. № 1236 «Про встановлення карантину та запровадження обмежувальних протиепідемічних заходів з метою запобігання поширенню на території України гострої респіраторної хвороби COVID-19, спричиненої коронавірусом SARS-CoV-2», 2020. URL: <https://www.kmu.gov.ua/npas/pro-vstanovlennya-karantynu-ta-zaprovadzhennya-obmezhuvalnih-protiepidemichnih-zahodiv-1236-091220> (дата звернення: 08.03.2021).

- Хацаюк О.В., Єлісєєва О.С., Жуков В.Л., Клименко В.П., Бережний Ю.М. Модель формування готовності майбутніх офіцерів-правоохоронців до застосування заходів фізичного впливу в різних умовах службово-оперативної діяльності. *Інноваційна педагогіка*. Вип. 29 (Т. 2). Причорноморський НДІЕІ, 2020. С. 174–178.
- Мошковський О.М., Козак Н.Д. Задоволеність студентів факультету підготовки лікарів для Збройних Сил України рівнем і роллю фізичного виховання в навчальному процесі. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. Вип. 73 (Т. 2). Класичний приватний університет, 2020. С. 128–132.
- Лавриненко Н.Ю., Партико Н.В., Ребрина А.А., Савка І.М., Ребрина А.А. Формування професійних компетентностей у майбутніх військових перекладачів для дій в умовах значного психофізичного навантаження. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. Вип. 73 (Т. 2). Класичний приватний університет, 2020. С. 69–76.
- Саморок М.Г., Халеп В.В., Височіна Н.Л., Хацаюк О.В., Іванішин Р.О. Формування професійних компетентностей у правоохоронців МВС України підрозділів спеціального призначення до дій у гірських умовах. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. Вип. 71 (Т. 2). Класичний приватний університет, 2020. С. 208–216.

6. Лещеня С.В., Забродський С.С., Хацаюк О.В. Нові форми організації спортивних заходів у НГУ в умовах самоізоляції. 2020. URL: <https://ojs.ukrlo-gos.in.ua/index.php/mcnd/issue/archive> (дата звернення: 07.03.2021).
7. Солодовник Е.М. Особенности организации дистанционного обучения в ПЕТРГУ по дисциплине «Физическая культура и спорт». *Вопросы педагогики*. № 5 (1). ВИФК, 2020. С. 338–341.
8. Забродський С.С., Хацаюк О.В., Нестеров О.С., Власко С.В., Большаков О.О. Впровадження сучасних форм фізичної підготовки у систему професійної освіти майбутніх офіцерів Національної гвардії України. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. Вип. 72 (Т. 2). Класичний приватний університет, 2020. С. 130–144.
9. Ящук С.М., Гончар Г.І., Маслюк Р.В., Комар В.П., Мудрик В.Г. Перспективи використання мобільних додатків для самостійних занять спортом здобувачами вищої освіти в умовах карантинних обмежень. *Інноваційна педагогіка*. Вип. 29 (Т. 2). Причорноморський НДІЕІ, 2020. С. 197–202.
10. Моргунов О.А., Забора А.В., Соколов В.В. Спеціальна фізична підготовка : роб. прог. навч. дисц. Харків : ХНУВС, 2020. 24 с.
11. Наказ МВСУ від 26 січня 2016 р. №50 «Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників НПУ», 2016. URL: <https://zako-n.rada.gov.ua/law-s/show/z-0260-16#Text> (дата звернення: 09.03.2021).
12. Leap Fitness (Leap Fitness Group). 2021. URL: <https://leap.app> (дата звернення: 10.03.2021).

Hirenko S., Partyko N., Ivchenko A., Honchar H., Aksonov V. Methods of organizing the distance learning system for physical and special physical training of future officers of the National Police of Ukraine under quarantine restrictions

The introduction of the quarantine regime on the territory of Ukraine makes appropriate adjustments to the content, place and structure of individual physical training of higher education, including cadets of higher education institutions with specific training conditions of the National Police of Ukraine (NPU). Development of new forms and methods of individual physical training of cadets of higher education institutions with specific training conditions of the NPU system in the conditions of quarantine restrictions is an actual and timely direction of scientific research.

According to the analysis of recent research and publications, members of the research team found that despite the significant number of works of our chosen area of scientific intelligence, the use of applied techniques aimed at maintaining the level of physical and special physical training of future officers of the National Police in Ukraine. restrictions with the accentuated use of technical teaching aids (multimedia means of the Internet, specialized mobile applications), devoted to the insufficient number of works, which emphasizes the relevance of the study and its practical component.

The main purpose of the study is to develop and test methods for maintaining the optimal level of physical and special physical fitness of future officers of the National Police of Ukraine in quarantine restrictions with emphasis on the use of multimedia Internet and applied mobile applications (technical training tools). During the empirical study, members of the research group (RG) used the following research methods: abstraction, analysis and synthesis, induction and deduction, modeling, mathematical and statistical (correlation analysis, etc.), their own experience of combat (operational) activities, experience preparation of national teams in service and applied sports for competitions of various ranks, etc.

Considering the results of previous research, RG members have developed a method of maintaining the optimal level of physical and special physical fitness of cadets of Kharkiv National University of Internal Affairs in quarantine restrictions with emphasis on the use of Internet multimedia and mobile applications. In order to confirm the effectiveness of the above methodology, we conducted a pedagogical experiment. Comparing the indicators before and after using the method developed by us with technical teaching aids, it was found that the results obtained at the end of the pedagogical experiment in the studied groups increased compared to the initial data and these differences are mostly significant (Eg, $P < 0,05$).

Key words: distance learning, future officers, quarantine restrictions, methods, Multimedia Technologies, Special Physical Training, Technical means, Physical Training, functional complexes.