

- стимулює мислення, навички кооперації та ведення дискусій;
- дозволяє сприймати проблеми на відстані, дисоційовано і символічно, що знижує їх травматичний вплив;
- сприяє включенню внутрішніх процесів самосцілення;
- передбачає інтегративний підхід до пошуку ресурсу та опору на ресурс в самій людині;
- дозволяє моделювати процеси минулого та майбутнього та працювати з лінією часу.

До особливих вимог застосування МАК у проведенні психологічного дебрифінгу для подолання кризових станів поліцейських віднесено:

- обв'язкове використання комплекту МАК, який складається мінімум з восьми колод;
- дотримання основних правил та організації процедури дебрифінгу.

Очікуваними результатами від застосування МАК у проведенні психологічного дебрифінгу є :

- зниження ризиків виникнення посттравматичних стресових розладів;
- когнітивна організація пережитого негативного досвіду, розуміння його місця та значення в структурі загального досвіду особистості;
- зняття емоційного навантаження та відчуття провини;
- мобілізація внутрішніх і зовнішніх ресурсів для подолання наслідків травмуючої події;
- планування особистого життя після кризової події та моделювання майбутнього.

Необхідні матеріали для застосування методу – набір метафоричних асоціативних карт (МАК) 5-7 аркушів формату А1, фліпчарт, 20-30 аркушів формату А4, фломастери, олівці.

Необхідний час для застосування методики – сесії 2-2,5 годин без перерви.

Таким чином науковою новизною методики «Застосування метафоричних асоціативних карт у проведенні психологічного дебрифінгу для подолання кризових станів поліцейських» є:

- модифікація проведення психологічного дебрифінгу до умов діяльності поліцейських;
- застосування нового діючого інструменту психологічної допомоги (МАК) для подолання кризових станів при проведенні групової роботи.

*Отримано 20.05.2022*




УДК 796-057.875(477)

**ПОГОРІЛЕЦЬ О. В.,**

*науковий співробітник науково-дослідної лабораторії  
з проблем досудового розслідування*

*Харківського національного університету внутрішніх справ;*

 <https://orcid.org/0000-0003-4739-4441>

## **ЧЕРЛІДІНГ ЯК ОДИН ІЗ ПЕРСПЕКТИВНИХ ТА ІННОВАЦІЙНИХ СПОСОБІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ**

Питання щодо підготовки правоохоронців в системі МВС України набувають особливої актуальності в умовах воєнного стану, введеного Указом Президента України

від 24 лютого 2022 року № 64/2022 «Про введення воєнного стану в Україні» у зв'язку з військовою агресією Російської Федерації [1].

В умовах поліпшення якійсної підготовки сил безпеки та оборони професійна підготовка у системі МВС України виступає як актуальне загальнодержавне завдання. Реформування вищої школи передбачає якісні та кількісні зміни в змісті та організації освіти з метою підвищення ефективності підготовки висококваліфікованих кадрів, здатних успішно та якісно виконувати покладені на них професійні завдання. Насамперед, це відноситься до професійної діяльності майбутніх працівників Національної поліції України. Вагомою характеристикою є мотивація до успішної фахової діяльності, тому що саме мотивація допомагає подолати перешкоди на шляху до обраної цілі.

Поповнити ряди фахівців із вирішення стратегічних завдань в забезпеченні правопорядку часто бажають і студенти (хлопці та дівчата), які навчаються та мріють навчатися у закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання системи МВС України.

На сьогодні життя багатьох українців оцінюється ними як непередбачуване та нестабільне. Це пов'язане з військовою агресією Росії та, як наслідок, складною соціально-політичною ситуацією, економічною кризою та переживанням пандемії гострої респіраторної хвороби COVID-19, спричиненої коронавірусом SARS-CoV-2.

Тому, в цих умовах життя характеризується прискореним темпом, специфічним обставинами протікання процесів життєдіяльності, інтенсивністю їхнього розвитку. Це пред'являє до здобувачів вищої юридичної освіти особливі вимоги: суспільству потрібен високопрофесійний фахівець, фізично та психічно здоровий. Головним завданням вищої юридичної освіти вважається набуття здобувачами професійних юридичних знань, які базуються також на достатньому рівні фізичного розвитку і здоров'я.

Попереднє навчання в школі та подальше в вузі супроводжується дефіцитом рухової активності, пов'язаних з необхідністю переробки та освоєння здобувачами великої кількості інформації. До кінця навчання держава може отримати фахівця з високим професійним рівнем знань, але з низьким рівнем фізичної підготовленості та здоров'я. Це може стати серйозною перешкодою для ефективної реалізації отриманих у закладах вищої освіти знань. І тому, актуальним завданням учених є пошук основних шляхів вдосконалення фізичної підготовки студентів у процесі фізичного виховання в вищій школі [2; 3].

Сучасний етап розвитку сфери рекреації та оздоровчої фізичної культури характеризується тенденцією активного розширення засобів інноваційних фітнес-технологій [4].

Удосконалення галузі фізичного виховання та спорту у закладах вищої освіти зумовлює актуальність пошуку й застосування в навчальному процесі та в секційній роботі зі студентами сучасних і популярних різновидів рухової активності, зокрема, черлідінгу.

Черлідінг — (англ. Cheerleading, від cheer — схвальне, призивне вигук і leader — лідер), організована підтримка спортивних команд під час змагань групою спеціально підготовлених людей, одягнених в уніформу. Тобто, черлідер, в перекладі — це лідер тих, хто кричить на стадіонах.

Черлідінг, це система спеціально підібраних фізичних вправ і методичних прийомів, застосовуваних для зміцнення здоров'я, гармонійного фізичного розвитку. Черлідінг не тільки супроводжує різні види спорту, але є самостійним його видом. По ньому проводяться змагання Українського, Європейського та Міжнародного масштабу [5].

Це молодий вид рухової активності, який поєднує в собі акробатику, гімнастику, аеробіку, сучасний танець, елементи бойових мистецтв, балету, пантоміми.

Черлідінг популярний, як серед жінок, так і серед чоловіків, які змагаються в змішаних командах у різних номінаціях.

В Україні лише в 2005 році черлідінгу було надано статус виду спорту, офіційно визнаного в Україні та зареєстровано Всеукраїнську федерацію черлідінгу. Також з 2005 щороку активно проводяться чемпіонат і Кубок України з черлідінгу [4].

Як вид спорту це блискуча можливість особистого вдосконалення і придбання командної, колективної роботи [6].

Складність структури рухових дій черлідерів обумовлює необхідність запам'ятовувати великий обсяг щодо незалежних між собою рухів. Це висуває вимоги до пам'яті черлідерів, а також до таких якостей, як старанність, ясність і повнота зорових уявлень, точність відтворення рухів.

Таким чином, у процесі занять формуються життєво важливі рухові вміння та навички (прикладні та спортивні), набуваються спеціальні знання, виховуються моральні та вольові якості. Черлідінг вчить дотримуватися правил естетичної поведінки, формує поняття про красу тіла, виховує смак, музичність.

Вважаємо, що з метою підвищення ефективності становлення майбутнього фахівця сил безпеки та оборони, покращення фізичної підготовки здобувачів ЗВО зі специфічними умовами навчання, заняття черлідінгом потрібне оскільки постійно існує необхідність у підвищенні мотивації до занять фізичними вправами й оптимізації рухової активності, що в результаті, забезпечує розвиток витривалості, гнучкості та швидкості.

#### Список бібліографічних посилань


1. Указ Президента України від 24 лютого 2022 року № 64/2022 «Про введення воєнного стану в Україні» URL: <https://www.president.gov.ua/documents/642022-41397> (дата звернення: 29.04.2022).
2. Носкова С. А. Черлідінг как инновационный вид спорта в преподавании физической культуры в высшей школе. Теория и практика физической культуры. 2002. № 6. С. 49–51.
3. Шиян О. В. Историчні аспекти становлення та розвитку черлідінгу у світі та Україні. Спортивний вісник Придніпров'я. 2013. № 2. С. 196-200.
4. Москаленко Н. В., Степанова И. В. Эффективность использования средств черлидинга в системе физического воспитания студенток. Здоровье для всех. 2011. № 1. С. 45-50.
5. Сторінки історії світового і українського черлідінгу URL: <https://www.cheerleading.com.ua/history.html> (дата звернення: 29.04.2022).
6. Цит. за: Фабрика Я. М. Черлідінг у системі фізичного виховання студентів Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова Вип. 3 К (123) 2020. С. 441-444.

Отримано 30.04.2022



УДК 351.74:159.923

**ПОНОМАРЕНКО Я. С.,**

*кандидат психологічних наук, доцент кафедри  
соціології та психології факультету № 6  
Харківського національного університету внутрішніх справ;  
 <https://orcid.org/0000-0002-3374-3930>*

## ПСИХОЛОГІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ РОЗВИТКУ СТІЙКОСТІ У ПОЛІЦЕЙСЬКИХ: ОГЛЯД ЗАКОРДОННИХ СТУДІЙ

Підготовка поліцейських кадрів є кропіткою та відповідальною працею. Поліцейські є ключовою ланкою у забезпеченні громадського порядку в умовах мирного часу, а під чай воєнного стану поготів. Діяльність поліцейський за своєю специфікою є стресовою роботою, однак в умовах війни на особистість поліцейського здійснюється додатковий негативний вплив різного роду стресових факторів.