

8. Ткачівська І. М. Впровадження активних методів навчання у процес підготовки студентів факультету фізичного виховання і спорту до туристсько-краєзнавчої діяльності в школі / І. М. Ткачівська // Вісник Прикарпатського університету. Серія : Фізична культура. – Івано-Франківськ, 2008. – Вип. 8. – С. 93–100.
9. Ткачівська І. М. Інноваційні педагогічні та оздоровчі технології у фізичній культурі : навч.-метод. посіб. / І. М. Ткачівська, Л. В. Ковальчук. – Івано-Франківськ, 2011. – 104 с.
10. Ткачівська І. Педагогічна майстерність учителя фізичної культури: практикум : навч.-метод. посіб. / І. Ткачівська, Г. Презлята, С. Бельмега. – Івано-Франківськ, 2013. – 127 с.

#### References

1. Balakhnicheva, H.V., Zaremba, V.L. and Tsos, A.V. (2013), *Profesiina maisternist uchytelia fizychnoho vykhovannia: navch. posib* [Professional skills of teachers of physical education: teach. guidances], Skhidnoievrop. nats. un-t im. Lesi Ukrainky, Lutsk, Ukraine.
2. Karpiuk, R.P. (2004), Training teachers of physical culture to solve professional situations: Thesis abstract for Cand. Sc. (Theory and Methods of Professional Education), 13.00.04, Ternopil, Ukraine.
3. Krutsevych, T. and Zaitseva, M. (2005), "Innovative processes in the field of training and retraining on physical training", *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*, vol. 4. Ukraine.
4. Kuts, O.S. (2002), "New technologies and simulation training teachers of physical training young sports science", *Moloda sportyvna nauka Ukrainy: zb. nauk. st., LDIFK*, iss. 6, vol. 2., Lviv, Ukraine.
5. Nisimchuk, A.S. (2000), *Suchasni pedahohichni tekhnologii*, [Modern educational technology], Prosvita, Kyiv, Ukraine.
6. Ziaziun, I.A., Kramushchenko, L.V. and Kryvonos, I.F. (2004), *Pedahohichna maisternist: pidruchnyk* [Teaching skills: textbook], za red. I.A. Ziaziuna, Vyshcha shk., Kyiv, Ukraine.
7. Serhienko, L.P. (2003), "The innovative content of training specialists in physical education and sport", *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*, vol. 4, pp. 23–32.
8. Tkachivska, I.M. (2011), "Introduction active teaching methods in the training of students of physical education and sports to tourism and local history of school", *Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Seriia: Fizychna kultura*, vol. 8, Ivano-Frankivsk, pp. 93–100.
9. Tkachivska, I. M. and Kovalchuk, L.V. (2011), *Innovatsiini pedahohichni ta ozdorovchi tekhnologii u fizychnii kulturi: navch.-metod. posib*. [Innovative educational and health technology in physical education], Ivano-Frankivsk, Ukraine.
10. Tkachivska, I., Prezliata, H. and Belmeha, S. (2013), *Pedahohichna maisternist uchytelia fizychnoi kultury: praktykum* [Pedagogical skills teacher of Physical Education: Workshop], Ivano-Frankivsk,.

Рецензент: канд. психол. наук, доц. Мицкан Т. С.

УДК 796.011

ББК 75.1

Василь Вербовий

## ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ МАЙБУТНІХ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ НА КОНСТАТУВАЛЬНОМУ ЕТАПІ ПЕДАГОГІЧНОГО ЕКСПЕРИМЕНТУ

*Трансформація, осучаснення професійної підготовки поліцейських обговорюється в Україні досить активно. Згідно статей Закону України "Про національну поліцію", працівники органів внутрішніх справ зобов'язані швидко й точно реагувати на зміну будь якої, особливо криміногенної ситуації, яка при необхідності вимагає застосовувати силовий вплив гранично твердо, але в рамках законодавства. Однак, аналіз пропозицій щодо змісту і спрямованості психолого-педагогічних інновацій у системі вищої освіти силових відомств України вказує на те, що якість професійного навчання покращилась лише у незначній мірі.*

*Метою дослідження є вивчити показники фізичної підготовленості майбутніх поліцейських.*

*Методи. Аналіз науково-методичної літератури, синтез, порівняння і узагальнення отриманих даних, спостереження, бесіда, метод контрольних випробувань, педагогічний констатувальний експеримент, методи математичної статистики.*

*За результатами проведеного аналізу програми з фізичної підготовки курсантів констатуємо наявність конкретних наборів прийомів і комбінацій самбо та рукопашного бою залежно від індивідуальних характеристик моторики тих, хто навчається. Для успішного засвоєння курсантами цих*

прийомів рекомендовані комплекси вправ, які спрямовані на розвиток груп м'язів, які беруть участь при їх виконанні. Співвідношення вправ загальної і спеціальної фізичної підготовки майбутніх поліцейських 40:60%.

У статті представлено матеріали вивчення фізичної підготовленості майбутніх поліцейських. У більшості обстежених наявний середній рівень досліджуваного явища. На підставі узагальнення результатів дослідження навчального процесу у ВНЗ і підрозділах МВС України, аналізу фізичної підготовленості, випадків застосування поліцейськими заходів фізично-примусового впливу до правопорушників, вважаємо за необхідне розробити та впровадити у практику методичні рекомендації з підвищення ефективності психофізичної підготовленості майбутніх поліцейських.

**Ключові слова:** загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка, фізична підготовленість, єдинокорства, психофізичні професійні якості.

Трансформація, осовременивание профессиональной подготовки полицейских обсуждается в Украине достаточно активно. Согласно статей Закона Украины "О национальной полиции", работники органов внутренних дел обязаны быстро и точно реагировать на изменение любой, особенно криминальной ситуации, при необходимости требует применять силовое воздействие предельно твердо, но в рамках законодательства. Однако, анализ предложений по содержанию и направленности психолого-педагогических инноваций в системе высшего образования силовых ведомств Украины указывает на то, что качество профессионального обучения улучшилась только в незначительной степени.

Целью исследования есть изучить показатели физической подготовленности будущих полицейских.

Методы. Анализ научно-методической литературы, синтез, сравнение и обобщение полученных данных, наблюдение, беседа, метод контрольных испытаний, педагогический констатирующий эксперимент, методы математической статистики.

По результатам проведенного анализа программы по физической подготовке курсантов констатируем наличие конкретных наборов приемов и комбинаций самбо и рукопашного боя в зависимости от индивидуальных характеристик моторики учащихся. Для успешного усвоения курсантами этих приемов рекомендованы комплексы упражнений, направленных на развитие групп мышц, которые участвуют при их выполнении. Соотношение упражнений общей и специальной физической подготовки будущих полицейских 40.60%.

В статье представлены материалы изучения физической подготовленности будущих полицейских. В большинстве обследованных имеющих средний уровень изучаемого явления. На основании обобщения результатов исследования учебного процесса в вузах и подразделениях МВД Украины, анализа физической подготовленности, случаев применения полицейскими мер физически принудительного воздействия к правонарушителям, считаем необходимым разработать и внедрить в практику методические рекомендации по повышению эффективности психофизической подготовленности будущих полицейских.

**Ключевые слова:** общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, физическая подготовленность, единоборства, психофизические профессиональные качества.

Transformation, modernizing police training discussed in Ukraine actively. According to the articles of the Law of Ukraine "On the national police", employees of internal affairs bodies are obliged to quickly and accurately respond to any change, especially the crime situation, if necessary, requires the use of force action is extremely hard, but within the law. However, analysis of the proposals on the content and направленности psychological and pedagogical innovation in higher education of law enforcement agencies of Ukraine indicates that the quality of training has improved only slightly.

The goal to explore the indicators of physical readiness of future police officers.

Methods. An analysis of the scientific and methodical literature, synthesis, comparison and generalization of data, observation, interview, reference test method, ascertaining the pedagogical experiment, methods of mathematical statistics.

According to the results of the analysis of the program of physical training of cadets ascertain the presence of the specific set of techniques and combinations of Sambo and unarmed combat, depending on the individual characteristics of motor skills of students. For successful mastering of these techniques recommended by cadets of exercises designed to develop muscle groups that are involved in their implementation. Value exercises general and special physical training of future police 40: 60%.

The article presents the study of physical fitness of future police officers. In most surveyed the existing average level of the phenomenon under study. On the basis of summarizing the results of the study of the educational process in higher educational institutions and divisions of MIA of Ukraine, analysis of physical fitness,

*cases of police measures physically coercive actions against offenders, we consider it necessary to develop and introduce into practice guidelines to improve the effectiveness of psychophysical readiness of future officers.*

**Keywords:** *general physical training, special physical training, physical fitness, martial arts, psychophysical competencies.*

**Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень.** У сучасний період розбудови вищої школи навчальний процес з дисципліни “спеціальна фізична підготовка” у закладів МВС України зорієнтований, в основному, на засвоєння бойових одноборств. Прийнято вважати, що для професійної підготовленості майбутніх поліцейських достатньо вивчити і засвоїти певний арсенал тактико-технічних дій, якими вони можуть скористатися в екстремальних ситуаціях під час виконання своїх службових обов’язків [1, 2].

Традиційним стало відокремлення СФП від загальної фізичної підготовки [2, 4]. Проте, такий підхід за сучасних умов не виправдовується. Останнім часом збільшилась кількість випадків, коли працівники органів внутрішніх справ виявляються фізично нездатними протистояти правопорушникам, що призводить до трагічних наслідків. Спостереження показали, що головною причиною таких випадків найчастіше є недостатня фізична підготовленість поліцейських до виконання доцільних рухових дій, прийомів одноборств, інших засобів фізичного впливу.

Система навчання поліцейських покликана забезпечити правоохоронні органи професіоналами, здатними ефективно вирішувати різноманітні завдання правового захисту суспільства. Водночас необхідно підкреслити, що функції різноманітних служб і підрозділів органів внутрішніх справ істотно відрізняються за своїм змістом, що вимагає профілізації змісту спеціальної підготовки за різними спеціальностями. Разом з тим, незмінним залишається велике коло службових завдань, до розв’язання яких зобов’язаний бути готовим кожен співробітник поліції. Цей напрямок професійної діяльності нерідко пов’язаний з ризиком для життя в умовах безпосереднього протистояння з порушниками [2].

Існуюча система професійної підготовки поліцейських, службова діяльність яких пов’язана з ризиком і має виражену спеціалізацію не повною мірою забезпечує належний рівень готовності до виконання службових обов’язків. Значна кількість працівників ОВС не може виконати нормативи з фізичної та вогневої підготовки, не повною мірою опановує прийоми рукопашного бою, а в екстремальних ситуаціях багато полісменів виявляють розгубленість і безпорадність, поступаються правопорушникам у силі та спритності [1, 4].

Проблема нових якісних підходів до навчання, які б відповідали сучасним вимогам професійної підготовленості поліцейських, зростаючим потребам громадської безпеки. Вирішення цієї проблеми стає можливим завдяки вивченню показників фізичної підготовленості курсантів ВНЗ освіти Міністерства внутрішніх справ України.

**Мета дослідження** – вивчити показники фізичної підготовленості майбутніх поліцейських.

**Організація і методи дослідження.** Для досягнення поставленої мети використовувався комплекс взаємодоповнюючих методів роботи: аналіз науково-методичної літератури, синтез, порівняння і узагальнення отриманих даних, спостереження, бесіда, метод контрольних випробувань, педагогічний констатувальний експеримент, методи математичної статистики.

У наших дослідженнях прийняли участь 118 курсантів та 26 курсанток першого курсу Прикарпатського факультету Національної академії внутрішніх справ, віком 17,4 роки. Вихідне тестування фізичної підготовленості курсантів проводилося у вересні –

жовтні 2012 року. Програма тестування складалася з вивчення восьми показників, комплексна оцінка яких дає уявлення про ступінь розвитку основних рухових якостей курсанта.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Проведення вихідного тестування розвитку фізичних якостей обумовлено необхідністю отримання об'єктивної характеристики фізичної підготовленості курсантів із тим, щоб, керуючись цими даними, цілеспрямовано розвивати рухові якості та мотивувати поліцейських до спеціалізованих занять фізичними вправами, враховуючи рівень їх фізичної підготовленості.

Результати контрольних випробувань фізичної підготовленості курсантів-першокурсників представлені в табл. 1.

Аналіз даних свідчить про те, що з тестів на швидкість та спритність курсанти продемонстрували середній рівень фізичної. Зокрема, 43,22% молодих людей пробігли дистанцію 100 м дещо краще ніж 14,2 с. 50% досліджуваних зуміли подолати дистанцію 10 x 10 м швидше 28 секунд. Першокурсники у контрольних випробуваннях на вивчення швидкісно-силових якостей, бігу 1000 м показали нижче за середній рівень фізичної підготовленості. У відсотковому співвідношенні це 40,67% курсантів у вправі “стрибок у довжину з місця”, 35,59% у вправі “біг 1000 м”. Середні величини показників фізичної підготовленості знаходяться в межах 3 балів.

Таблиця 1

**Результати тестування фізичної підготовленості курсантів, n=118**

Тести фізичної підготовленості	Показники фізичної підготовленості (x±S)	Рівень фізичної підготовленості (x±S)
Біг 100 м (с)	14,02±0,09	Середній
Біг 1000 м, (хв. с)	3.45,2±9,4	Нижче за середній
Стриб. у довж. з місця, (см)	219,1±3,8	Нижче за середній
Піднімання в сід за 1 хв, (разів)	42,7±3,1	Вище за середній
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, (разів)	41,3±2,2	Вище за середній
Човниковий біг 10 x 10 м, (с)	27,3±0,2	Середній
Нахил вперед, (см)	10,1± 0,7	Низький
Вис на зігнутих руках	37,2± 2,1	Вище за середній

Лиш при виконанні вправ “піднімання у сід” та “згинання і розгинання рук в упорі лежачи”, “вис на зігнутих руках” першокурсники продемонстрували вище за середній рівень розвитку фізичної підготовленості. У відсотковому відношенні це 33,89% – “піднімання у сід”, 33,05% – “вис на зігнутих руках”.

Дані вказують на загально низький показник розвитку гнучкості у курсантів на констатувальному етапі педагогічного експерименту. Зокрема у вправі “нахил вперед” 48,30% майбутніх поліцейських показали результат 10,1 см.

У групі курсанток спостерігається схожа тенденція. Зокрема, результат їх бігу на 100 м лише наближався до оцінки “не задовільно” (17,35±0,61 с). Стосовно показників бігу на 1000 м, середні результати його виконання (4.43,4±11,2) сягали задовільної оцінки (середній бал 2,5). Більш оптимістичні результати мали курсантки (табл. 2).

Особливо це спостерігалось при виконанні силових нормативів. Так, показники тесту на визначення сили м'язів черевного пресу (“піднімання в сід” за 1 хв) – 35,7±1,2 разів. Тобто вище за середній рівень фізичної підготовленості. “Стрибок у довжину з

місця” – 177,1±7,8 см – середній бал 3,1. Також вище за середній рівень фізичної підготовленості.

Дані розвитку гнучкості та спритності є нижче за середні. Це ми можемо характеризувати за показниками 12,4± 0,6 см, 29,9±0,8 с. У відсотковій площині вибірки, то це 60% курсанток.

Таблиця 2

## Результати тестування фізичної підготовленості курсанток, n=26

Тести фізичної підготовленості	Показники фізичної підготовленості (x±S)	Рівень фізичної підготовленості (x±S)
Біг 100 м (с)	14,84±0,06	Середній
Біг 1000 м, (хв, с)	4.25,2±10,1	Нижче за середній
Стриб. у довж. з місця, (см)	177,1±7.8	Середній
Піднімання в сід за 1 хв. (разів)	35,7±1,2	Вище за середній
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, (разів)	26,3±3,2	Вище за середній
Човниковий біг 10 x 10 м, (с)	29,9±0,8	Нижче за середній
Нахил вперед, (см)	12,4± 0,6	Нижче за середній
Вис на зігнутих руках	33,1± 2,9	Вище за середній

Дані констатувального етапу педагогічного експерименту вказують на низьку ефективність діючої системи фізичного виховання майбутніх поліцейських. Існуючі програми фізичної підготовки роблять акцент на високий рівень результатів, а не домінуючий показник здоров'я, рухового вміння, навички при виконанні вправ.

Таблиця 3

## Розподіл майбутніх поліцейських за рівнями фізичного здоров'я

Рівень фізичного здоров'я	Кількість курсантів (n=118),%	Кількість курсантів (n=26),%
Низький	8,47	11,53
Нижче середнього	15,25	15,38
Середній	40,67	50,0
Вище середнього	25,45	19,23
Високий	10,16	3,86

Окрім того, абсолютно не враховується інтерес та зацікавленість молоді до певного виду спорту. Як результат, здебільшого середній показник фізичної підготовленості курсантів першого курсу навчання у Прикарпатському факультеті Національної академії внутрішніх справ.

Встановлено, що кількість курсантів із середнім рівнем фізичного здоров'я є домінуючою, змінюється незначно у площину вище середнього рівня (табл. 3). Це пов'язано з тим, що невелика кількість курсантів намагається працювати над собою і самостійно займатися фізичними вправами. Таких курсантів одиниці. Серед всіх обстежених на першому курсі було – 48 осіб.

**Висновок**

Загальна фізична підготовка передбачає розвиток та вдосконалення фізичних якостей (витривалість, сила, швидкість, спритність), виховання сміливості, рішучості, ініціативи, наполегливості, самостійності, впевненості у своїх силах, психічної стійкості.

ті, залучення курсанта до регулярних занять фізичною підготовкою та спортом, удосконалення спортивної майстерності, упровадження та вдосконалення різноманітних форм занять фізичними вправами під час роботи, навчання та відпочинку, оволодіння теоретичними знаннями та практичними навичками самоконтролю за станом здоров'я в процесі занять фізичними вправами курсантів.

1. Бородін Ю. А. Фізична підготовка курсантів у вищих військових навчальних закладах інженерно-операторського профілю : монографія / Ю. А. Бородін. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. – 417 с.
2. Вереньга Ю. В. Рівень та динаміка фізичної підготовленості вперше прийнятих на службу працівників органів внутрішніх справ України / Ю. В. Вереньга, К. В. Пронтенко, В. В. Бондаренко // 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. Г. М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – Вип. 4 (29) – С. 179–184.
3. Вереньга Ю. В. Зв'язок показників фізичної підготовленості та фізичного стану і здоров'я працівників МВС України на етапі професійного становлення / Ю. В. Вереньга // 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. Г. М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. – Вип. 5 (48). – С. 12–17.
4. Лушак А. Р. Оптимізація психофізичної підготовки курсантів вищих закладів освіти МВС України : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук. з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / А. Р. Лушак ; Львів. держ. ін-т фіз. культури. – Л., 2001. – 20 с.

#### References

1. Borodin, Yu.A. (2009), Fizychna pidhotovka kursantiv u vyshchych viiskovykh navchalnykh zakladakh inzhenerno-operatorskoho profilu [Fizyczna pidgotovka kursantiv u vyshchych viiskovykh navchalnykh zakladakh inzhenerno-operatorskoho profilu], Vydavnytstvo Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova, Kyiv, Ukraine.
2. Verenha, Yu.V., Prontenko, K.V. and Bondarenko, V.V. (2013), “Riven ta dynamika fizychnoi pidhotovlenosti vpershe pryiniatykh na sluzhbu pratsivnykiv orhaniv vnutrishnikh sprav Ukrainy”, Vyd-vo NPU imeni M.P. Drahomanova, Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova.. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) : zb. naukovykh prats / za red. H.M. Arziutova, iss. №15K, Kyiv, vol. 4, no. 29, pp. 179–184.
3. Verenha, Yu.V. (2014), “Zviazok pokaznykiv fizychnoi pidhotovlenosti ta fizychnoho stanu i zdorovia pratsivnykiv MVS Ukrainy na etapi profesiinoho stanovlennia”, Vyd-vo NPU imeni M. P. Drahomanova, Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport): zb. naukovykh prats za red. H.M. Arziutova, Kyiv, iss. №15, vol. 5, no. 48, pp. 12–17.
4. Lushchak, A.R. (2001), “Optymizatsiia psykhofizychnoi pidhotovky kursantiv vyshchych zakladiv osvity MVS Ukrainy”: Thesis abstract for Cand. Sc. (fiz. vykhovannia i sport), 24.00.02, derzh. in-t fiz. Kultury, Lviv, Ukraine.

Рецензент: канд. наук з фіз. вих., доц. Мальона С. Б.