

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

Кваліфікаційна наукова
праця на правах рукопису

РИМИК ВЛАДИСЛАВ РОМАНОВИЧ

УДК: 796.015.13:159.91:351.74(043.5)

ДИСЕРТАЦІЯ

СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА
ЗІ СПРЯМОВАНИМ РОЗВИТКОМ ПСИХОФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ
МАЙБУТНІХ ПОЛЩЕЙСЬКИХ

017 Фізична культура і 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. Р. Римик

Наукові керівники:

Синиця Андрій Володимирович, кандидат
наук з фізичного виховання та спорту, доцент.
Антонов Сергій Васильович, кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, доцент

Львів – 2024

Анотація

Римик В.Р. Спеціальна фізична підготовка зі спрямованим розвитком психофізичних якостей майбутніх поліцейських. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття ступеня доктора філософії зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт, галузь знань 01 Освіта/Педагогіка, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського. Львів, 2024.

У кваліфікаційній роботі наведено необхідність пошуку найбільш ефективних засобів і методів спеціальної фізичної підготовки з урахуванням особливостей майбутньої професійної діяльності поліцейських, зокрема підвищених вимог до рівня їх психофізичних якостей, що визначило актуальність нашого дослідження та визначило потребу покращення спеціальної фізичної підготовленості курсантів для забезпечення успішного оволодіння основами майбутньої професії.

Психофізична підготовка працівників правоохоронних органів має бути спрямована на вдосконалення професійних, специфічних навичок, необхідних для ефективного знешкодження та затримання осіб, що несуть загрозу громадському порядку та безпеці громадян.

Водночас тематичні плани дисциплін та розділів зі спеціальної фізичної підготовки здебільшого не охоплюють актуальних завдань удосконалення психофізичних якостей майбутніх поліцейських або суттєво обмежені змістовим наповненням.

Мета дослідження: обґрунтувати програму спеціальної фізичної підготовки зі спрямованим розвитком психофізичних якостей майбутніх поліцейських, що забезпечуватиме передумови успішного оволодіння професійною діяльністю.

У ході дослідження вирішено такі *завдання:*

1. Узагальнити наукові підходи до формування змісту професійно-

прикладної та спеціальної фізичної підготовки у закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання.

2. Встановити особливості показників здоров'я, фізичного стану, фізичної та психофізичної підготовленості, стресостійкості й агресивності майбутніх поліцейських.

3. Визначити структуру взаємозв'язків професійно значущих показників здоров'я, фізичного стану, фізичної та психофізичної підготовленості, стресостійкості й агресивності майбутніх поліцейських.

4. Розробити програму спеціальної фізичної підготовки зі спрямованим розвитком психофізичних якостей майбутніх поліцейських та експериментально перевірити її ефективність.

Для вирішення цих завдань застосовано *методи* дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури (вивчено проблематику спеціальної фізичної підготовки поліцейських та курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання); педагогічне спостереження та тестування (оперативний контроль виконання фізичних навантажень та вивчення показників здоров'я, фізичного стану, фізичної підготовленості та аеробної витривалості курсантів академії внутрішніх справ); психологічне та психофізичне тестування (вивчення показників стресостійкості й агресивності та психофізичної підготовленості майбутніх поліцейських), педагогічний експеримент (перевірено програму спеціальної фізичної підготовки зі спрямованим розвитком психофізичних якостей майбутніх поліцейських в умовах освітнього процесу курсантів Національної академії внутрішніх справ); методи математичної статистики (опрацьовано дані, отримані в результаті вирішення різних завдань дослідження на різних етапах його виконання).

У першому розділі «Теоретичні засади формування спеціальної фізичної підготовленості майбутніх поліцейських у закладах вищої освіти правоохоронних органів» було розкрито сутність професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх поліцейських, проаналізовано досвід

спеціальної фізичної підготовки майбутніх працівників поліції, з'ясовано структуру та зміст спеціальної фізичної підготовки в різних силових структурах.

У процесі навчання багато матеріалу залишається незасвоєним через низький вихідний рівень фізичної підготовленості курсантів-вступників. Згідно з літературними джерелами, понад 40% абітурієнтів мають низький рівень фізичної підготовленості, який з року в рік погіршується.

У другому розділі «Методи та організація дослідження» надано загальну характеристику використаних методів дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення, педагогічне спостереження, педагогічне тестування та педагогічний експеримент, методи математичної статистики. Конкретизовано особливості в межах дослідження. Організація дослідження передбачала чотири етапи з вересня 2018 до грудня 2023 року.

У третьому розділі «Передумови формування програми спеціальної фізичної підготовки майбутніх поліцейських» висвітлено характеристику основних показників фізичного стану й фізичної підготовленості, стресостійкості й агресивності та мотивації до уникнення невдач, формування психофізичних якостей майбутніх поліцейських курсантів академії внутрішніх справ. Окремим підрозділом подано результати факторного аналізу професійно значущих показників здоров'я, фізичного стану, фізичної та психофізичної підготовленості, стресостійкості й агресивності майбутніх поліцейських.

Факторний аналіз професійно значущих показників допоміг звузити коло чинників та встановити основні з них, що найбільше впливають на результативні показники спеціальної фізичної підготовленості курсантів. Серед них найбільшу увагу варто приділити факторам першого рівня, а саме: фізичній підготовленості (швидкісна та спеціальна витривалість) та рівню розвитку окремих психофізичних якостей (вміння розподіляти увагу та запам'ятовування) – 0,740–0,785.

Таким чином було встановлено, що подальше удосконалення

спеціальної фізичної підготовки та відповідно рівня спеціальної фізичної підготовленості майбутніх поліцейських необхідно тісно пов'язувати з досягненням стійкого розвитку важливих якостей, що здебільшого проявляються в професійній діяльності. Основами подальшої зміни структури та змісту спеціальної фізичної підготовки повинні стати динаміка фізичної підготовленості, досягнення оптимального рівня стресостійкості й агресивності за умови спрямованого об'єктивного підвищення рівня психофізичних якостей курсантів.

У четвертому розділі «Програма спеціальної фізичної підготовки зі спрямованим розвитком психофізичних якостей майбутніх поліцейських та результати перевірки її ефективності» визначено два основних блоки інформації. Перший пов'язаний з обґрунтуванням та висвітленням змісту програми спеціальної фізичної підготовки зі спрямованим розвитком психофізичних якостей майбутніх поліцейських, другий – зі з'ясуванням її ефективності. Вона визначалася за змінами комплексу показників (фізичний стан, фізична підготовленість, стресостійкість, агресивність та рівень психофізичних якостей) майбутніх поліцейських за час педагогічного експерименту.

Програма спеціальної фізичної підготовки зі спрямованим розвитком психофізичних якостей майбутніх поліцейських покликана забезпечити вирішення значного кола завдань, у тому числі розвиток професійно важливих якостей і здібностей курсантів, що необхідні в сучасних умовах професійної діяльності працівників МВС. Інтегральним складником програми визначено внесений розділ та обсяг засобів і методів впливу на рівень психофізичної підготовленості курсантів.

За час педагогічного експерименту спостерігалися позитивні зміни:

- у *фізичному стані*: індекс маси тіла досягнув середнього рівня, суттєво підвищилися показники реакції пульсу на фізичне навантаження, індекс Робінсона (на 6,42 ум.од., що складає 6,92%, $p \leq 0,05$) та аеробна витривалість (на 4,55 ml/kg/min, 11,91%). За цими показниками курсанти

експериментальної групи переважали курсантів контрольної групи після завершення педагогічного експерименту ($p \leq 0,05$);

- у *фізичній підготовленості*: у всіх тестах курсанти ЕГ покращили ($p \leq 0,05$) свої результати, проте лише в комплексній силовій вправі та підтягуванні на завершення педагогічного експерименту суттєво переважали курсантів контрольної групи ($p \leq 0,05$);

- у *психічній підготовленості*: за показниками агресивності низький рівень мали 73,08% та середній рівень – 23,08% курсантів експериментальної групи; за показниками стресостійкості граничний рівень мали 34,62% та високий рівень стресостійкості 50% курсантів експериментальної групи;

- у *психофізичній підготовленості*: поліпшення ($p \leq 0,05$) у курсантів ЕГ за усіма показниками: рухова пам'ять (на 1,45с, 13,69%), розумова працездатність (на 0,58 біт/с, 16,61%), розподіл та переключення уваги (на 7,38 разів, 23,53%), рухливість нервових процесів (на 13,46 разів, 5,86%), зорова оперативна та довільна пам'ять (на 1,77 бали, 48,42%).

У п'ятому розділі «Аналіз та узагальнення результатів дослідження» проведено узагальнення результатів отриманих на різних етапах дослідження, їхнє аналіз, обговорення та зіставлення з науковими даними фахівців галузі.

Таким чином, нами визначено наукову новизну отриманих результатів:

- *уперше* обґрунтовано структуру та зміст програми спеціальної фізичної підготовки зі спрямованим розвитком психофізичних якостей майбутніх поліцейських. Класифіковано засоби підготовки на три блоки: загального впливу та фізичних вправ, які впливають на спеціальну фізичну підготовленість; ті, що сприяють розвитку психофізичних якостей та здібностей, важливих у професійній діяльності поліцейських та ті, що сприяють нейтралізації шкідливих факторів професійної діяльності поліцейських. Інтегральним складником програми визначено внесений розділ та обсяг засобів та методів впливу на рівень психофізичної підготовленості

курсантів, спрямованих на створення передумов успішного виконання функцій в межах подальшої професійної діяльності;

- *уперше* на основі встановлення професійно значущих показників здоров'я, фізичного стану, фізичної та психофізичної підготовленості, стресостійкості й агресивності визначено фактори успішної реалізації спеціальної фізичної підготовленості майбутніх поліцейських. Структура є наступною: біполярний фактор I містить у собі показники, що характеризують фізичну підготовленість; уніполярний фактор II – показники маси тіла, довжини тіла, життєвої ємності легень та динамометрії провідної кисті; біполярний фактор III – показники, що характеризують кардіо-респіраторну витривалість та уніполярний фактор IV – показники, що характеризують психофізичні якості, зокрема зорової оперативної та довільної пам'яті.

- *удосконалено* відомості стосовно особливостей показників здоров'я, фізичного стану, фізичної та психофізичної підготовленості, стресостійкості й агресивності майбутніх поліцейських;

- *удосконалено* зміст професійно-прикладної та спеціальної фізичної підготовки в закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання;

- *набули подальшого розвитку* наукові відомості з реалізації завдань фізичного виховання в умовах закладів вищої освіти

Перспективи подальшого дослідження можуть передбачати адаптацію основних науково-методичних положень програми спеціальної фізичної підготовки зі спрямованим розвитком психофізичних якостей для діючих поліцейських у межах індивідуальної підготовки та підвищення кваліфікації для працівників органів МВС.

Ключові слова: майбутні поліцейські, спеціальна фізична підготовка, зміст, ефективність, психофізичні якості, удосконалення, показники, фактори успішності професійної діяльності, засоби і методи підготовки.

СПИСОК ПУБЛІКАЦІЙ ЗДОБУВАЧА

Список публікацій, в яких опубліковано основні наукові результати дисертації:

1. Римик ВР, Вербовий ВП. Сутність професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх поліцейських. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019 Листопад 27;34:93–103. *Роль здобувача полягає в теоретичному узагальненні матеріалу.*
2. Римик, ВР. Рівень стресостійкості курсантів 1-3 курсів під час навчання в Національній академії внутрішніх справ. *Rehabilitation and Recreation*, вип. 9, Грудень 2021, с. 91–95.
3. Римик ВР. Показники соматичного здоров'я майбутніх поліцейських. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), Зб. наук. пр. Київ; 2023;5К(165), с. 109–114.
4. Римик ВР. Рівень аеробної витривалості курсантів Національної академії внутрішніх справ. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2023;2(62), с. 49–55.
5. Римик В, Синиця А, Антонов С, Гнатчук Я. Ефективність програми спеціальної фізичної підготовки зі спрямованим розвитком психофізичних якостей майбутніх поліцейських. *PCS*. 2023;(4):65–72. *Особистий внесок здобувача полягає у проведенні дослідження, узагальненні результатів.*
6. Римик ВР, Синиця АВ, Антонов СВ. Характеристика програми спеціальної фізичної підготовки зі спрямованим розвитком психофізичних якостей майбутніх поліцейських. *PSJ*. 19, Грудень 2023; (4) 31–41. *Особистий внесок здобувача полягає у проведенні дослідження, узагальненні результатів.*

Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації:

7. Римик ВР, Римик РВ. Досвід психофізичної підготовки працівників поліції у зарубіжжі та в Україні. Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді. 2021. Матеріали, 160–171 ст. *Особистий внесок здобувача полягає у проведенні дослідження, узагальненні результатів.*
8. Румук, VR. Cardiorespiratory endurance of future policemen. *Publishing House “Baltija Publishing”*. Częstochowa, the Republic of Poland 2023, с. 103–104.

Abstract

Rymyk V.R. Special physical training with targeted development of psychophysical qualities of future police officers. – Qualifying scientific work on manuscript rights.

Dissertation for the degree of Doctor of Philosophy in specialty 017 Physical culture and sport, field of knowledge 01 Education/Pedagogy, Ivan Boberskyi Lviv State University of Physical Culture. Lviv, 2024.

In the qualifying paper, the need to find the most effective means and methods of special physical training is presented, taking into account the peculiarities of the future professional activity of police officers, in particular, the increased requirements for the level of their psychophysical qualities, which determined the relevance of our research and determined the need to improve the special physical training of cadets to ensure successful mastering of the basics of the future profession.

Psychophysical training of law enforcement officers should be aimed at improving professional, specific skills necessary for effective neutralization and detention of persons who pose a threat to public order and the safety of citizens.

At the same time, the thematic plans of disciplines and sections on special physical training mostly do not cover the actual tasks of improving the psychophysical qualities of future police officers or are significantly limited in terms of content.

The purpose of the study: to substantiate the program of special physical training with the targeted development of psychophysical qualities of future police officers, which will provide the prerequisites for successful mastery of professional activity.

During the research, the following tasks were solved:

1. To generalize scientific approaches to the formation of the content of professional-applied and special physical training in higher education institutions with specific training conditions.
2. To establish the peculiarities of indicators of health, physical condition, physical

and psychophysical readiness, stress resistance and aggressiveness of future policemen.

3. To determine the structure of interrelationships of professionally significant indicators of health, physical condition, physical and psychophysical fitness, stress resistance and aggressiveness of future police officers.
4. Develop a program of special physical training with targeted development of psychophysical qualities of future police officers and experimentally test its effectiveness.

To solve these problems, research methods were applied: theoretical analysis and generalization of scientific and methodological literature (the problem of special physical training of police officers and cadets of higher education institutions with specific training conditions was studied, the structure and content of the author's program of special physical training with targeted development of the psychophysical qualities of future policemen were concluded); pedagogical observation (operational control of the performance of physical exercises and study of indicators of stress resistance and aggressiveness of future police officers); pedagogical testing (indicators of health, physical condition, physical and psychophysical readiness were studied at various stages of the study); a pedagogical experiment (the program of special physical training with targeted development of psychophysical qualities of future policemen in the conditions of the educational process of cadets of the Academy of Internal Affairs was tested); methods of mathematical statistics (the data obtained as a result of solving various research tasks at different stages of its implementation are processed).

In the first chapter "Theoretical principles of the formation of special physical training of future police officers in institutions of higher education of law enforcement agencies" the essence of professional and applied physical training of future police officers was revealed, the experience of special physical training of future police officers was analyzed, the structure and content of special physical training in various power structures.

During the training process, a lot of material remains unlearned due to the

low initial level of physical fitness of the incoming cadets. According to literary sources, more than 40% of applicants have a low level of physical fitness, which is getting worse every year. Lack of proper motivation to improve physical abilities is also a problem. The thematic plan does not take into account the problematic aspects of improving the psychophysical state and learning the techniques of fighting and hand-to-hand combat. A small number of hours are allocated for general and special physical training. Thus, there is a need to develop new approaches to the psychophysical training of future policemen.

The second chapter "Research methods and organization" provides a general description of the used research methods: theoretical analysis and generalization, pedagogical observation, pedagogical testing and experiment, methods of mathematical statistics. Specific features within the scope of the study are specified. The study was organized in four stages from September 2018 to December 2023.

The third chapter "Prerequisites for the formation of a program of special physical training of future police officers" highlights the characteristics of the main indicators of physical condition and physical fitness, stress resistance and aggressiveness and motivation to avoid failures, the formation of psychophysical qualities of future police cadets of the Academy of Internal Affairs. A separate section presents the results of a factor analysis of professionally significant indicators of health, physical condition, physical and psychophysical fitness, stress resistance, and aggressiveness of future police officers.

The factor analysis of professionally significant melons helped to narrow down the range of factors and establish the main ones that have the greatest influence on the performance indicators of the special physical training of cadets. Among them, the greatest attention should be paid to the factors of the first level, namely: physical fitness (speed and special endurance) and the level of development of certain psychophysical qualities (ability to allocate attention and memorization) – 0.740–0.785.

Thus, it was established that the further improvement of special physical

training and, accordingly, the level of special physical training of future police officers must be closely connected with the achievement of stable sustainable development of important qualities that are mostly manifested in professional activity. The basis for further changes in the structure and content of special physical training should be the real dynamics of physical fitness, the achievement of the optimal level of stress resistance and aggressiveness under the condition of a targeted objective increase in the level of the cadets' psychophysical qualities.

In the fourth chapter "The program of special physical training with targeted development of psychophysical qualities of future police officers and the results of checking its effectiveness" two main blocks of information are defined. The first is related to the justification and clarification of the content of the special physical training program with targeted development of the psychophysical qualities of future police officers, the second is to find out its effectiveness. It was determined by changes in a set of indicators (physical condition, physical fitness, stress resistance, aggressiveness, and the level of psychophysical qualities) of future policemen during the pedagogical experiment.

The program of special physical training aimed at the development of psychophysical qualities of future police officers was designed to ensure the solution of a significant range of tasks, including the development of professionally important qualities and abilities of cadets, which are necessary in the modern conditions of the professional activity of employees of the Ministry of Internal Affairs. An integral component of the program is defined as the introduced section and volume of means and methods of influence on the level of psychophysical preparedness of cadets. The share of such implemented pedagogical and developmental influences was 20–25% in the first year, 30–35% in the second, 50–55% in the third and 80–85% in the fourth year, respectively. Two aspects of professional training are distinguished in the program: practical and theoretical. Means of training are classified into three blocks: general impact and physical exercises that affect special physical training; those that contribute to the development of mental qualities and abilities important in the professional activity

of police officers and those that contribute to the neutralization of harmful factors in the professional activity of police officers.

During the pedagogical experiment, positive changes were observed:

- in physical condition: the body mass index reached an average level, the indicators of the pulse response to physical exertion, the Robinson index (by 6.42 points, which is 6.92%, $p \leq 0.05$) and aerobic endurance (by 4.55 ml/kg/min, 11.91%). According to these indicators, the cadets of the experimental group prevailed over the cadets of the CG after the end of the pedagogical experiment ($p \leq 0.05$);
- in physical fitness: in all tests, EG cadets improved ($p \leq 0.05$) their results, but only in the complex strength exercise and pull-up at the end of the pedagogical experiment did they significantly outperform the cadets of the control group ($p \leq 0.05$);
- in mental preparedness: 73.08% and 23.08% of the cadets of the experimental group had a low level and an average level, according to indicators of aggressiveness; in terms of stress resistance, 34.62% had a marginal level and 50% of cadets of the experimental group had a high level of stress resistance;
- in psychophysical preparedness: improvement ($p \leq 0.05$) in EG cadets in all indicators: motor memory (by 1.45s, 13.69%), mental capacity (by 0.58 bps, 16.61%), distribution and switching of attention (by 7.38 times, 23.53%), mobility of nervous processes (by 13.46 times, 5.86%), visual operational and voluntary memory (by 1.77 points, 48.42%).

Based on the determination of the cumulative effect of the implementation of the program of special physical training with the targeted development of psychophysical qualities of future police officers, conducted on the basis of the results of a holistic formative pedagogical experiment of cadets of the second year of study and the comparison of indicators before and after the implementation of the program among cadets of the experimental and control groups, in accordance with the applied professionally significant indicators of the physical state, physical, psychophysical and mental preparedness of future police officers, the effectiveness

of the proposed scientific and methodological approach was established.

In the fifth chapter "Analysis and generalization of the research results", a generalization of the results obtained at various stages of the research, their analysis, discussion and comparison with the scientific data of industry specialists is carried out.

Thus, we determined the scientific novelty of the obtained results:

- for the first time, the structure and content of the special physical training program with targeted development of the psychophysical qualities of future police officers was substantiated. Those that contribute to the development of mental qualities and abilities important in the professional activity of police officers and those that contribute to the neutralization of harmful factors in the professional activity of police officers. An integral component of the program is defined as the introduced section and scope of means and methods of influence on the level of psychophysical preparedness of cadets, aimed at creating prerequisites for successful performance of functions within the limits of further professional activity;

- for the first time, on the basis of establishing professionally significant indicators of health, physical condition, physical and psychophysical preparedness, stress resistance, and aggressiveness, the factors of successful implementation of special physical training of future police officers were determined. The structure is as follows: bipolar factor I contains indicators characterizing physical fitness; unipolar factor II– indicators of body weight, body length, vital capacity of the lungs and dynamometry of the conducting hand; bipolar factor III – indicators characterizing cardio-respiratory endurance and unipolar factor IV – indicators characterizing psychophysical qualities, in particular visual operational and voluntary memory.

- improved information on the specifics of health indicators, physical condition, physical and psychophysical fitness, stress resistance, and aggressiveness of future police officers;

- the content of professional applied and special physical training in

institutions of higher education with specific study conditions has been improved;

- scientific information on the implementation of physical education tasks in the conditions of higher education institutions gained further development.

Prospects for further research may include the adaptation of the main scientific and methodological provisions of the special physical training program with targeted development of psychophysical qualities for active police officers within the framework of individual training and advanced training for employees of the Ministry of Internal Affairs.

Keywords: future police officers, special physical training, content, efficiency, psychophysical qualities, improvement, indicators, success factors of professional activity, means and methods of training.

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ	19
ВСТУП	20
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ МАЙБУТНІХ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ У ЗАКЛАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ	29
1.1. Сутність професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх поліцейських	29
1.2. Досвід спеціальної фізичної підготовки майбутніх працівників поліції	39
1.3. Структура та зміст спеціальної фізичної підготовки в різних силових структурах	50
Висновки до 1-го розділу	56
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	59
2.1. Методи дослідження	59
2.2. Організація дослідження	71
РОЗДІЛ 3. ПЕРЕДУМОВИ ФОРМУВАННЯ ПРОГРАМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ	73
3.1. Характеристика показників фізичного стану та фізичної підготовленості майбутніх	73
3.2. Характеристика стресостійкості й агресивності та мотивації до уникнення невдач майбутніх поліцейських	92
3.3. Характеристика психофізичних якостей майбутніх поліцейських	101
3.4. Чинники професійно значущих показників здоров'я, фізичного стану, фізичної та психофізичної підготовленості, стресостійкості й агресивності майбутніх поліцейських	106
Висновки до 3-го розділу	109
РОЗДІЛ 4. ПРОГРАМА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗІ СПРЯМОВАНИМ РОЗВИТКОМ ПСИХОФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ МАЙБУТНІХ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ ТА РЕЗУЛЬТАТИ ПЕРЕВІРКИ ЇЇ	112

ЕФЕКТИВНОСТІ	
4.1. Зміст програми спеціальної фізичної підготовки зі спрямованим розвитком психофізичних якостей майбутніх поліцейських	112
4.2. Ефективність програми спеціальної фізичної підготовки зі спрямованим розвитком психофізичних якостей майбутніх поліцейських	131
4.2.1. Зміни показників фізичного стану та фізичної підготовленості майбутніх поліцейських	132
4.2.2. Зміни показників стресостійкості й агресивності та мотивації до уникнення невдач майбутніх поліцейських	149
4.2.3. Зміни рівня психофізичних якостей майбутніх поліцейських	152
Висновки до 4-го розділу	155
РОЗДІЛ 5. АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ	159
ВИСНОВКИ	172
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	176
ДОДАТКИ	206

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

- ЗСУ - Збройних сил України
- НГУ - Національної гвардії України
- НПУ - Національна поліція України
- МВС - Міністерство внутрішніх справ
- ЖЄЛ - Життєва ємність легень
- ІМТ - Індекс маси тіла
- СІ - Силовий індекс
- ЖІ - Життєвий індекс
- ІГСТ - Індексу Гарвардського степ-тесту
- MSFT - Багатоступеневий фітнес-тест
- ВА - Вербальна агресія
- ФА - Фізична агресія
- ПА - Предметна агресія
- ЕА - Емоційна агресія
- СА - Самоагресія
- ШПЗІ - Швидкість переробки зорової інформації
- ЗФП - Загальна фізична підготовка
- МОН - Міністерство освіти і науки України
- МОУ - Міністерство оборони України
- ЧСС - Частота серцевих скорочень
- СФП - Спеціальна фізична підготовка
- АТ - Артеріальний тиск
- ВЗІ - Ваго-ростовий індекс
- ІР - Індекс Робінсона
- РП - Реакції пульсу на фізичне навантаження
- ПЕ - Педагогічний експеримент
- КГ - Контрольна група
- ЕГ - Експериментальна група

ВСТУП

Актуальність теми. Зміна суспільного ладу в Україні призвела до значних змін у всіх сферах життя, в тому числі і в професійній підготовці кадрів для органів внутрішніх справ. Реформування існуючої нормативно-правової бази та розвиток професійних зв'язків з іншими країнами вимагають удосконалення системи професійної підготовки кадрів для правоохоронних органів з метою підготовки фахівців, які відповідають міжнародним стандартам [75, 112, 169].

Входження України до Європейського освітнього простору та органічна інтеграція відомчої системи освіти МВС України в національну освітню систему вимагає розробки та впровадження гнучких освітніх програм та інформаційних технологій. Завданням правоохоронних органів, незалежно від їх спеціалізації, є цілеспрямований вплив на конкретний об'єкт діяльності й виконання конкретної функції, що пов'язано з певною системою діяльності та реалізується за допомогою системи засобів цієї діяльності [126, 199, 242].

У нових умовах великого значення набуває спеціальна фізична підготовка майбутніх правоохоронців, спрямована на їх всебічний і гармонійний розвиток, виховання високих морально-вольових якостей, формування навичок використання прийомів самозахисту із застосуванням і без застосування зброї, психофізичну готовність до виконання професійних обов'язків, подолання смуги перешкод, прищеплення особовому складу потреби фізичного й духовного розвитку. З цією метою необхідно переглянути зміст і форму навчання, орієнтувати вищу освіту на особистість курсантів і застосовувати нові методики навчання, які гарантують високу готовність випускників до виконання своїх професійних обов'язків [135, 188, 262].

На сучасному етапі в закладах вищої освіти накопичено певний досвід щодо окремих компонентів системи спеціальної фізичної підготовки

майбутніх поліцейських, їх діагностики та рівня, але вони потребують подальшого вивчення, розвитку та гармонізації з сучасними вимогами професійної діяльності поліцейських [145, 236].

Також в останні роки збільшилася кількість випадків, коли працівники поліції фізично не в змозі впоратися зі злочинцями, що призводить до катастрофічних наслідків. Спостереження показують, що основною причиною таких випадків часто є недостатня фізична, психологічна та технічна готовність поліцейських до застосування відповідних засобів фізичного впливу, вивчених у закладах вищої освіти [148].

Тому поліцейські повинні мати відповідний рівень професійної підготовленості, що характеризується значним комплексом показників [151, 237]. За цих умов головною особливістю системи фізичної підготовки має стати розвиток здатності фахівця до перебудови власної системи професійної діяльності на основі відповідного рівня тренуваності з урахуванням рівня функціонального стану, сформованості особистісних характеристик, якісної оцінки ситуацій та вибору шляхів їх вирішення в умовах об'єктивних нормативних обмежень [64, 159].

У цьому випадку засоби, форми і методи спеціальної фізичної підготовки стають інструментами формування професійного рівня фахівця цієї галузі та й загалом особистості [93, 166, 178, 264].

З метою теоретичного переосмислення цілей і завдань системи фізичного виховання та вирішення проблеми диверсифікації програм з різним співвідношенням професійного, практичного та академічного змісту освіти було проведено наступні дослідження Шиян Б., Римик Р. (2006) [221]; Ю. П. Сергієнка (2005) [200]; С.В. Романчук, А.М. Одеров, О.І. Первачук (2023) [195] та ін.

Недостатній рівень передумов (фізичний розвиток, фізична, психофізична та психічна підготовленість) курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання значно ускладнюють процес набуття професійних навичок і знижують ефективність адаптації до факторів

зовнішнього середовища та умов професійної діяльності, формування та розвитку механізмів майбутньої успішної діяльності [29, 46, 196, 263].

Головні положення подальшого вдосконалення спеціальної фізичної підготовки в закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання, безперечно, аналізувалися у наукових дослідженнях.

Це зумовило появу значної кількості праць, які присвячені спеціальній фізичній підготовці: поліцейських – А.Р. Луцак (2001), А.М. Ковальчук (2001), І.П. Закорко (2001), О.А. Зарічанський (2002), О.А. Ярещенко (2008), О.О. Горпинич (2010), Ю.В. Вереньга (2014), І.М. Ковальов (2016), О.І. Тьорло (2023), М.О. Червоношапка (2023); пожежників – А.М. Ковальчук (2001), Л.М. Шишкіна (2005), Л.М. Ішичкіна (2005), В.М. Гоншовський (2011); курсантів інституту Національної гвардії – А.М. Чух (1999), С.В. Лещеня, І.П. Орленко, А.О. Мелешко (2014); сухопутних військ – В.П. Леонтьєв (2000), С.І. Глазуров (2007), С.В. Романчук (2008-2023); прикордонників – Ю.В. Кудінов (1998), В.Л. Волков (2012), О.В. Татарн (2019); у вищих військових закладах – І.П. Закорко (2001), А.Г. Шалєпа (2002), О. Пивовар (2003), М.І. Науменко, Ю.І. Приходько (2008), В.В. Пронтенко (2008), О.М. Кісілюк (2021), С.В. Палєвич (2022); військовослужбовців строкової служби – Д.Д. Попов (1997), М.Ф. Пічугін, Г.П. Грибан, В.М. Романчук (2011), О.О. Старчук (2011), С.В. Романчук (2023); офіцерів військово-морських сил – В.М. Красота (2007), В.В. Попадін (2013); жінок військовослужбовців – О.О. Ярмошук (2002), А.В. Магльованого (2007), О.І. Тьорло (2007), І. Юсип'юк (2007), О.М. Боярчук (2010), С.С. Федак (2015), М. Домінюк, О. Тьорло, Х. Хіменес, С. Котов (2022).

Проте, незважаючи на збільшення наявної кількості наукової та методичної інформації, існує проблема пошуку нових якісних підходів до спеціальної фізичної підготовки, що відповідатиме потребі врахування проявів психофізичних якостей правоохоронців у зв'язку зі щораз більшою складністю професійної діяльності. Це важливе науково-практичне завдання

може бути вирішене шляхом поєднання загальної та спеціальної фізичної підготовки і використання специфічних засобів та методів розвитку професійно важливих якостей і здібностей майбутніх поліцейських [65, 93, 124, 180, 212].

У процесі підготовки фахівців правоохоронних органів виникає ряд питань, зумовлених новими вимогами, умовами та можливостями. Накопичені знання дають змогу підійти до вирішення цих проблем на новому теоретико-методологічному рівні. Незважаючи на широкий спектр напрямків дослідження аспектів спеціальної фізичної підготовки працівників силових структур, дотепер не розробленою залишалася проблема підвищення обсягів підготовки, спрямованих на покращення психофізичних якостей майбутніх поліцейських, які значною мірою визначають ефективність їх подальшої професійної діяльності. Однією з таких проблем є розробка програми спеціальної фізичної підготовки майбутніх поліцейських, особливо курсантів закладів вищої освіти, на основі комплексу засобів психофізичної підготовки та набуття спеціальних навичок.

Виходячи з цього, потрібен новий підхід до професійної підготовки у закладах вищої освіти правоохоронних органів, який сприятиме формуванню спеціальної фізичної підготовленості, розвитку психологічної стійкості та набуттю професійних навичок для майбутньої професійної діяльності.

У зв'язку з цим необхідність пошуку найбільш ефективних засобів і методів спеціальної фізичної підготовки з урахуванням особливостей майбутньої професійної діяльності поліцейських, зокрема підвищених вимог до рівня їх психофізичних якостей, визначає актуальність нашого дослідження та покликана покращити спеціальну фізичну підготовленість курсантів, забезпечити успішне оволодіння основами майбутньої професії.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційну роботу виконано згідно з планом науково-дослідної роботи кафедри спортивно-педагогічних дисциплін на 2015-2020 рр. за темою «Організаційно-методичні засади застосування спортивно-педагогічних

технологій для покращення рівня здоров'я населення» (номер державної реєстрації 0114U002625) та з планом науково-дослідної роботи кафедри спортивно-педагогічних дисциплін Прикарпатського національного університету імені В. Стефаника (протокол № 10 від 30 жовтня 2018 року) на 2022-2027 рр. за темою «Організаційно-методичні засади застосування спортивно-педагогічних технологій для покращення фізичної підготовки та здоров'я різних груп населення» (номер державної реєстрації 0122U001392).

Тему дисертаційного дослідження затверджено на засіданні Вченої ради Прикарпатського національного університету імені В. Стефаника (протокол № 10 від 30 жовтня 2018 року) та кореговано на засіданні Вченої ради Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського (протокол №4, 02 листопада 2023 року).

Мета дослідження: обґрунтувати програму спеціальної фізичної підготовки зі спрямованим розвитком психофізичних якостей майбутніх поліцейських, що забезпечуватиме передумови успішного оволодіння професійною діяльністю.

Завдання дослідження:

1. Узагальнити наукові підходи до формування змісту професійно-прикладної та спеціальної фізичної підготовки в закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання.

2. Встановити особливості показників здоров'я, фізичного стану, фізичної та психофізичної підготовленості, стресостійкості й агресивності майбутніх поліцейських.

3. Визначити структуру взаємозв'язків професійно значущих показників здоров'я, фізичного стану, фізичної та психофізичної підготовленості, стресостійкості й агресивності майбутніх поліцейських.

4. Розробити програму спеціальної фізичної підготовки зі спрямованим розвитком психофізичних якостей майбутніх поліцейських та експериментально перевірити її ефективність.

Об'єкт дослідження – професійно-прикладна фізична підготовка

курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання.

Предмет дослідження – спеціальна фізична підготовка майбутніх поліцейських.

Методи дослідження:

- теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури (застосовано для вивчення проблематики спеціальної фізичної підготовки поліцейських та курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання, укладання структури та змісту авторської програми спеціальної фізичної підготовки зі спрямованим розвитком психофізичних якостей майбутніх поліцейських);
- педагогічні спостереження та тестування (застосовано для оперативного контролю виконання фізичних навантажень та вивчення показників здоров'я, фізичного стану, фізичної та психофізичної підготовленості на різних етапах дослідження);
- психологічне та психофізичне тестування (застосовано для вивчення показників стресостійкості й агресивності та психофізичної підготовленості майбутніх поліцейських);
- педагогічний експеримент (застосовано для експериментальної перевірки програми спеціальної фізичної підготовки зі спрямованим розвитком психофізичних якостей майбутніх поліцейських в умовах освітнього процесу курсантів академії внутрішніх справ);
- методи математичної статистики (застосовано для опрацювання даних, отриманих в результаті вирішення завдань дослідження на різних етапах його виконання).

Наукова новизна отриманих результатів:

- *уперше* обґрунтовано структуру та зміст програми спеціальної фізичної підготовки зі спрямованим розвитком психофізичних якостей майбутніх поліцейських. Класифіковано засоби підготовки на три блоки: загального впливу та фізичні вправи, які впливають на спеціальну фізичну

підготовку; ті, що сприяють розвитку психічних якостей та здібностей, важливих у професійній діяльності поліцейських, та ті, що сприяють нейтралізації шкідливих факторів професійної діяльності поліцейських. Інтегральним складником програми визначено внесений розділ та обсяг засобів і методів впливу на рівень психофізичної підготовленості курсантів, спрямованих на створення передумов успішного виконання функцій у межах подальшої професійної діяльності;

- *уперше* на основі встановлення професійно значущих показників здоров'я, фізичного стану, фізичної та психофізичної підготовленості, стресостійкості й агресивності визначено фактори успішної реалізації спеціальної фізичної підготовки майбутніх поліцейських. Структура є наступною: біполярний фактор I (14,480%) зібрав у собі показники, що характеризують фізичну підготовленість; уніполярний фактор II (14,043%) – показники маси тіла ($r = 0,775$), довжини тіла ($r = 0,759$), життєвої ємності легень ($r = 0,768$) та динамометрії провідної кисті ($r = 0,787$); біполярний фактор III (7,567%) – показники, що характеризують кардіо-респіраторну витривалість, та уніполярний фактор IV (6,514%) – показники, що характеризують психофізичні якості, зокрема зорової оперативної ($r=0,667$) та довільної пам'яті ($r=0,763$).

- *удосконалено* відомості стосовно особливостей показників здоров'я, фізичного стану, фізичної та психофізичної підготовленості, стресостійкості й агресивності майбутніх поліцейських;

- *удосконалено* зміст професійно-прикладної та спеціальної фізичної підготовки в закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання;

- *набули подальшого розвитку* наукові відомості з реалізації завдань фізичного виховання в умовах закладів вищої освіти

Практичне значення одержаних результатів: впроваджено програму спеціальної фізичної підготовки зі спрямованим розвитком психофізичних якостей майбутніх поліцейських в Академії внутрішніх справ (м. Івано-

Франківськ) та визначено її ефективність.

Результати дослідження впроваджено в освітній процес Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника (акт впровадження від 2023 року), ВСП «Івано-Франківського фахового коледжу фізичного виховання» Національного університету фізичного виховання і спорту України (акт впровадження від 2023 року).

Матеріали дисертаційної роботи можуть бути використані для розробки та впровадження освітніх програм та змісту підготовки курсантів у закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання у межах викладання навчальних дисциплін «Спеціальна фізична підготовка», «Професійно-психологічна підготовка поліцейського».

Особистий внесок здобувача. Автором особисто визначено мету та завдання дослідження, розроблено програму, визначено методи дослідження, виконано аналітичний огляд джерел інформації. Дисертантом особисто здійснено збір та оформлення первинної документації.

Автором обґрунтовано, розроблено та апробовано програму спеціальної фізичної підготовки зі спрямованим розвитком психофізичних якостей майбутніх поліцейських та перевірено її ефективність.

Автором самостійно проведено статистичну обробку наукових результатів, здійснено їх інтерпретацію, сформульовано основні положення, висновки та рекомендації щодо подальшого впровадження результатів дисертаційної роботи, а також оформлено її. Результати досліджень співавторів використовувалися в одній науковій публікації «Досвід психофізичної підготовки працівників поліції в зарубіжжі та в Україні» у публікації.

Апробація результатів дисертації. Основні положення дисертаційної роботи оприлюднено на таких наукових конференціях: міжнародних науково-практичних конференціях «Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи» (Дрогобич, 2017–2023), міжнародна наукова конференція «Міжнародні дні фізіотерапії, ерготерапії, фізичної культури і спорту»

(Рівне, 2021); International scientific conference. Public health-a basis of physical culture and sports (Czestochowa, Poland, 2023), всеукраїнській науковій конференції «Інноваційні підходи до фізичного виховання та спорту середньошкільної та студентської молоді» (Тернопіль, 2021), на регіональних науково-методичних семінарах «Олімпійський рух на теренах Західної України – минуле та сьогодення» (Тернопіль, 2017, 2019) та наукових конференціях кафедри спортивно-педагогічних дисциплін Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника (Івано-Франківськ, 2018–2022), кафедри теорії спорту та фізичної культури Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського (2023).

Публікації. За результатами досліджень опубліковано 8 наукових праць, серед яких 6 наукових статей – у фахових виданнях України, 2 праць апробаційного характеру.

Структура роботи. Дисертація складається з анотації, змісту, переліку умовних позначень, вступу, п'яти розділів, висновків, списку використаних джерел інформації та додатків. Дисертацію виконано на 229 сторінках (із них 156 сторінки основний текст), ілюстровано 49 таблицями та 9 рисунками. Бібліографія містить 272 джерел, із яких 47 – закордонні публікації.

РОЗДІЛ І

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ

1.1. Сутність професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх поліцейських

Сучасні вимоги до правоохоронної діяльності ставлять перед майбутніми поліцейськими завдання не лише в освітній галузі, а й у розвитку високого рівня психофізичної готовності. Цей аспект визнається ключовим фактором, який впливає на ефективність виконання їхніх професійних обов'язків [73, 128, 197].

Готовність до виконання професійних обов'язків у майбутніх поліцейських визначається рівнем їх унікальних компетентностей, які вони здобули під час навчання у вищих навчальних закладах, що належать до структури Міністерства внутрішніх справ. (ЗВО МВС).

Здатність якісно та успішно виконувати свої професійні обов'язки характеризує тих поліцейських, які володіють повним комплексом необхідних компетентностей. Поліцейський, викликаний для виконання своїх службових та професійних обов'язків, повинен мати не лише психологічну, але й фізичну готовність до непередбачуваних та непересічних ситуацій. Важливо володіти внутрішньою впевненістю в собі, своїх знаннях, навичках та можливостях. Особливо тяжко для нових поліцейських, що недавно завершили навчання в спеціалізованих установах, вступати в "поєдинок із злочинністю", оскільки вони часто не мають практичного досвіду затримання порушників та не досягли достатньої психофізичної підготовки.

У науковій періодиці широко обговорюється питання психологічної та фізичної підготовки (В. Остапович, 2016 ; О. Євдокімова, 2017; М. Боровик, 2018; Л. Зубченко, 2018; С. Бортник, 2018 та інші).

О.О. Євдокімова [73] висловлює переконання, що аналіз помилок

поліцейських під час виконання службових обов'язків підтверджує необхідність вдосконалення методів формування психологічної стійкості майбутніх правоохоронців щодо стресогенного впливу в екстремальних ситуаціях під час професійної діяльності.

На думку О.І Тьорли [210], розвиток системи професійної підготовки працівників Міністерства внутрішніх справ вимагає активного застосування передових технологій для тренування психологічних навичок та удосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх поліцейських, враховуючи нові вимоги та передові методи навчання.

В умовах реформування системи Міністерства внутрішніх справ підготовка майбутніх поліцейських та вимоги до їхньої професійно-прикладної фізичної підготовленості постійно зростають. Це вимагає систематичного підвищення кваліфікації персоналу та удосконалення їхньої психофізичної готовності [10, 128, 170].

Професійна підготовка – це скоординований, неперервний та цілеспрямований процес, спрямований на засвоєння конкретних знань і формування спеціальних навичок, що є необхідними для успішного виконання службових завдань [109, 174, 204].

Статтею 72 Закону України «Про національну поліцію» встановлено, що професійна підготовка поліцейських включає в себе первинну професійну підготовку у вищих навчальних закладах з урахуванням специфічних умов навчання, післядипломну освіту та службову підготовку [174].

При цьому службова підготовка поліцейських є системою заходів, спрямованих на зберігання та оновлення необхідних знань і навичок працівника поліції, враховуючи оперативну обстановку, особливості та спрямування його оперативно-службової діяльності [173, 204].

Відповідно до Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України, затвердженого наказом МВС України від 26 січня 2016 року № 50, завданнями службової підготовки поліцейських є:

1. Підвищення рівня знань, умінь, навичок та професійних якостей поліцейських, спрямоване на гарантування їхньої здатності виконувати завдання щодо захисту прав і свобод громадян, боротьби зі злочинністю та забезпечення громадського порядку та безпеки.
2. Вивчення нормативно-правових актів, які регулюють функціонування Національної поліції України.
3. Розвиток управлінських навичок серед керівного складу поліцейських органів визначається як важливий етап в процесі підвищення їхньої професійної кваліфікації [173, 174].

Система службової підготовки поліцейських повинна в першу чергу ставити перед собою завдання вдосконалити навички та знання керівного складу, зокрема у сфері взаємодії з особовим складом. Не менш важливим є належна увага до тренування поліцейських для покращення їхньої ефективності під час виконання безпосередніх службових обов'язків.

Проблемою в системі службової підготовки поліцейських є відсутність індивідуальної уваги з боку керівників під час занять, яка стосується не лише самих занять, але й ситуацій, які виникають поза ними. Основним завданням інструктора або викладача повинно бути надання достатньої уваги кожному учаснику для виявлення помилок, оцінки виконання завдань, пояснення наслідків та надання конструктивних рекомендацій. Оскільки обмежений час та велика кількість слухачів у навчальній групі можуть стати обтяжливими, розглядається як раціональний підхід поділ групи на декілька підгруп [11, 88, 219].

Умови ефективної реалізації завдань з службової підготовки поліцейських включають:

- наявність високої професійної та методичної підготовки осіб, які відповідають за організацію та проведення занять у підрозділах;
- навчальні заняття повинні проводитись регулярно;
- форми навчальних занять повинні обиратись раціонально.

Використання інтерактивних методів навчання може ефективно

забезпечити формування умінь поліцейських, що виконують службові обов'язки та вирішують ситуаційні завдання. Інтерактивне навчання - специфічна форма організації пізнавальної діяльності, спрямована на створення оптимальних умов для навчання, під час яких кожен учасник відчуває власну успішність та інтелектуальну здатність [43, 179, 238]. Взаємонавчання та співнавчання, що охоплюють колективні, групові та спільні навчальні форми, є основними аспектами інтерактивного навчання. У цьому контексті всі учасники розглядаються як рівні суб'єкти навчання, активно взаємодіючи та реагуючи на власні знання, вміння та дії [27, 171, 239]. Викладач, який виступає в ролі організатора навчання під час інтерактивного підходу, виступає як консультант, завжди сприяючи розвитку навчального процесу. Однак основною умовою для досягнення успіху в навчанні є взаємодія та співпраця між учасниками, оскільки тільки спільними зусиллями можна досягти високих результатів [102, 158, 232, 259].

Вивчення матеріальної частини зброї, основ і правил стрільби, а також прийомів і правил метання ручних гранат, способів розвідки цілей і визначення дальності до них, управління вогнем і проведення стрільби складає вогневу підготовку. Майбутні поліцейські на заняттях з вивчення матеріальної частини ознайомлюються з призначенням, бойовими властивостями і пристроєм зброї, боєприпасів, приладів, а також правилами обслуговування, збереження і підготовки до стрільби [26, 86, 100].

1. Посилення боротьби зі злочинністю та активізація заходів з охорони громадського порядку в умовах ускладненої криміногенної ситуації та нестабільної ситуації на сході України призвели до зростання опору кримінальних елементів перед правоохоронними органами. Це актуалізує питання вогневої підготовки поліцейських [252]. Використання вогнепальної зброї та опір поліцейським у ситуаціях нападів стають все поширенішими, ставлячи під загрозу життя та здоров'я правоохоронців. За інформацією Департаменту комунікації Національної поліції України, яка була опублікована в офіційному виданні "Слово і діло", відзначено, що з моменту

створення Національної поліції України 1197 поліцейських отримали поранення, виконуючи свої службові обов'язки, з них 38 в районі бойових дій на Донбасі, а 24 втратили життя, з них 4 в зоні розмежування з окупованими територіями [76].

Забезпечення ефективної вогневої підготовки для курсантів нової поліції стає актуальним питанням, оскільки вміння правильно використовувати вогнепальну зброю може вирішити ряд проблем. Це не лише гарантує безпеку поліцейських, але й посприяє їхній здатності реагувати відповідно та ефективно в різних ситуаціях. Навички зберігання, перенесення, використання та застосування зброї, яка входить у склад озброєння Національної поліції, є обов'язковими для майбутніх поліцейських [23]. Отримання комбінованих знань дозволяє поліцейським ефективно та правильно використовувати зброю в різних ситуаціях, забезпечуючи їхню готовність реагувати на будь-які виклики [30]. Міністерством внутрішніх справ та Національною поліцією прийнято низку нормативно-правових актів, які впорядковують зміст вогневої підготовки: ст. 43, 46 Закону України «Про Національну поліцію», «Інструкція із заходів безпеки при поводженні із вогнепальною зброєю», затверджена наказом МВС України від 01.02.2016 № 70; «Курс стрільб зі стрілецької зброї для рядового та начальницького складу органів внутрішніх справ...», затверджений наказом МВС України від 07.09.2011 [86].

Піл час виконання наведених в Інструкції положень, поліцейському який взяв на себе зобов'язання служити народові України, успішно пройшов навчання у вищому навчальному закладі МВС та успішно завершив первинну професійну підготовку, призначеному для подальшого виконання службових обов'язків, може бути видана вогнепальна зброя. При цьому важливо, щоб він також успішно здав заліки з матеріальної частини зброї, правил її використання та заходів безпеки, і виконав встановлені нормативи вогневої підготовки, включаючи вправи зі стрільби [93, 116, 167].

Основна вимога до вогневої підготовки поліцейського - це

систематична тренуваність [23, 74]. Результативність стрільби бійця значно погіршується через відсутність цього аспекту. Тут відзначається психологічний фактор: дії впевненого і добре підготовленого курсанта стають менш точними; з'являється підвищена напруга свідомого контролю над технікою роботи; виникають та збільшуються неточності [14, 20].

Вогнева підготовка визначає компетентність поліцейського та відіграє ключову роль у формуванні основ професійної підготовки майбутнього поліцейського [23].

Звернемо увагу на трактування фізичної підготовки, що запропоновано більшістю фахівців. Отже, педагогічний процес фізичної підготовки спрямований на виховання фізичних якостей і розвиток функціональних резервів, що створюють сприятливі умови для забезпечення життєдіяльності людини. Термін «фізична підготовка» вживається тоді, коли необхідно акцентувати практичну спрямованість фізичного виховання в контексті трудової, військової, спортивної та інших видів діяльності [16, 173].

Фізична готовність несе основну роль в підготовці майбутніх працівників правоохоронних органів. Навчальний процес для курсантів вищих навчальних закладів Міністерства внутрішніх справ України включає в себе такі дисципліни як «Фізична підготовка» та «Спеціальна фізична підготовка». Ці навчальні програми охоплюють теоретичну і методичну підготовку, загальну фізичну підготовку, тактику самозахисту та особисту безпеку. Курсанти повинні володіти навичками боротьби та рукопашного бою, вивчати техніку кидків, освоювати прийоми боротьби на землі, вдосконалювати прийоми больових та задушливих технік, а також вивчати методи звільнення від захоплень і хватів [77, 128, 231].

Для успішного виконання оперативно-службових обов'язків, поліцейські повинні розуміти, коли, як і де застосовувати набуті навички. Окрім навчання, проводиться також секційна спортивна робота на базі вищих навчальних закладів МВС України [133, 136].

У вищих навчальних закладах Міністерства внутрішніх справ заняття з

фізичної підготовки проводяться враховуючи велику небезпеку професійної діяльності поліцейських і конкретні вимоги та завдання Національної поліції. Ці заняття реалізуються відповідно до сучасних навчально-методичних та технічних стандартів, що зазвичай знаходяться на етапі активної модернізації.

Засоби, методи та форми навчання обираються викладачами для розвитку й удосконалення фізичних та спортивних навичок курсантів. Важливо враховувати численні виклики та обставини, які ускладнюють процес:

- Загально низький початковий рівень фізичної підготовленості курсантів, відомий як «доступний» рівень. Більш як 40% абітурієнтів мають низький рівень фізичної підготовленості, що погіршується щороку.
- Індивідуальні особливості майбутніх поліцейських, такі як слабка воля та відсутність мотивації для поліпшення фізичних можливостей.
- Вузька спеціалізація навчальної програми та матеріалу, що призводить до недостатнього охоплення всіх проблемних аспектів, пов'язаних з покращенням психофізичного стану та вивченням прийомів боротьби і рукопашного бою під час затримання правопорушників.
- Обмежена кількість навчальних годин, виділених на загальну та спеціальну фізичну підготовку.

Урахування цих аспектів є важливим для ефективного викладання та досягнення оптимальних результатів у фізичній підготовці майбутніх поліцейських.

Суттєве удосконалення системи загальної та спеціальної фізичної підготовки майбутніх поліцейських є необхідною складовою професійної компетентності, враховуючи, що розвиток фізичного потенціалу та вивчення його правильного використання в професійній діяльності є ключовим елементом підготовки майбутніх представників правоохоронних органів.

Ще одним важливим компонентом виступає психологічна підготовка. Процес формування психологічної стійкості в майбутніх поліцейських

націлений на розвиток психічних якостей, що підвищують їх здатність виконувати завдання в стресових умовах, таких як стихійні лиха, аварії та катастрофи. Цей процес спрямований на успішне подолання найскладніших випробувань, ефективну протидію моральним та фізичним труднощам, збереження самовладання в критичних ситуаціях, а також у виявленні стійкості, мужності й відваги в діях [92, 101, 141].

Ситуації, що виникають під час служби поліцейських, визначаються великою несподіваністю, тривалістю та інтенсивністю, і можуть нести загрозу життю та здоров'ю працівників [227, 247, 255]. Високий рівень небезпеки визначається також екстремальністю ситуацій, які виходять за рамки звичайних. Екстремальні ситуації вимагають від особи подолання значних перешкод, що виснажує її фізично та психічно, створюючи великі виклики для виконання службових завдань [238]. На фоні непередбачуваного графіку роботи, постійного контакту з асоціальними особами та потреби в повній віддачі під час припинення злочинів, організм працівників перебуває в стані знижених функціональних можливостей. Висунуті вимоги до психічної стійкості та психологічної готовності поліцейських визначаються специфікою діяльності та потребують адекватного реагування в умовах екстремального стресу [72, 138, 203].

Високі вимоги до психофізичних якостей поліцейських зумовлені тривалою дією стресогенних чинників та постійною реальною загрозою для їхнього життя, що може призвести до поранень чи навіть загибелі.

Дослідження в галузі психології вказують на те, що однією з найбільш цінних психологічних якостей для працівників поліції є стійкість особистості до екстремальних ситуацій, які можуть виникнути під час їх службової діяльності.

У психологічній літературі термін «стійкість» тлумачать по-різному. За визначенням А. Ребера (2000), «стійкий» описує особистість, чия поведінка є надійною та послідовною. Це комплексне поняття використовується для

характеристики різних аспектів поведінки та діяльності особистості в процесі становлення, розвитку та формування. У науковій літературі використовуються різні термінологічні комбінації, такі як «стійкість особистості», «стійкість поведінки», «стійкість (професійної) діяльності», «стійкість до навантажень», «емоційна стійкість», «вольова стійкість», «психічна стійкість», «емоційно-вольова стійкість», «моральна стійкість», «психологічна стійкість». Психологічна стійкість до невизначеності, стресу, кризи та конфлікту характеризує психічне та соматичне здоров'я, захищає від дезінтеграції та особистісних розладів і створює основу внутрішньої гармонії [23, 90, 108, 271].

Усі види підготовки, включаючи вогневу підготовку, є невід'ємною частиною формування та розвитку професійних навичок майбутніх поліцейських. З метою створення оптимальних умов для засвоєння необхідних знань та вмінь, інтерактивні методи навчання визнаються ефективними. Ці методи створюють комфортні умови для навчання, в яких слухачі відчувають свою успішність та інтелектуальну спроможність [155, 162, 181, 244].

Особливу увагу варто приділити психологічній стійкості працівників поліції. Вона є необхідним фундаментом професійної готовності виконувати завдання в екстремальних умовах професійної діяльності. Правоохоронці, як ніхто інший, часто стикаються з складними та іноді небезпечними психологічними ситуаціями під час повсякденної службової діяльності, що може викликати стресовий вплив на їхню психіку. Таким чином, психологічна підготовка працівників поліції в навчальних закладах повинна спрямовуватися на розвиток стійкості до цих викликів [96, 137, 140]:

- небезпечних чинників, які можуть впливати на психіку (присутність крові, трупів, фізичних пошкоджень);
- ситуацій протистояння (здатність вести психологічну боротьбу з особами, які протидіють попередженню, розкриттю та розслідуванню злочинів, протистояти психологічному тиску і маніпуляціям як

законослухняних громадян, так і правопорушників; уникати провокацій);

- конфліктних ситуацій у службовій діяльності (вміння аналізувати внутрішні причини конфлікту, розібратися в закономірностях їх виникнення, протікання і знаходження шляхів вирішення; здатність контролювати себе в психологічно напружених, конфліктних, провокаційних ситуаціях).
- факторів тиску в службовій діяльності (напруженість, відповідальність, ризик, небезпека, дефіцит часу, невизначеність, несподіванки).

Поліцейський завжди повинен дотримуватися визначених нормативно-правових положень, уважно контролювати ситуацію в небезпечних, а іноді й загрозливих для життя ситуаціях, швидко та відповідно розцінювати складні і нешаблонні випадки, а також приймати рішення, які дозволяють ефективно виконувати визначені завдання. Відсутність в майбутнього чи вже діючого поліцейського вміння налагоджувати свій психічний стан та дії може призвести до негативних наслідків як для нього самого, так і для оточуючих [51, 144, 218, 270]. Негативні фактори, що мають стресовий характер, впливають на поліцейських щодня. Втома, перевтома та виникнення негативних емоційних станів можуть бути наслідком таких умов. Зазначено, що успішні поліцейські ті, які вміють налаштуватися на взаємодію з правопорушниками, раціонально розподіляють свої фізичні та інтелектуальні ресурси, зберігають на оптимальному рівні нервово-психічну активність і виявляють психологічну стійкість в складних ситуаціях оперативно-службової діяльності [23, 32, 71, 91].

Отже, необхідність вдосконалення методів формування психологічної стійкості майбутніх правоохоронців до стресогенного впливу екстремальних ситуацій, які супроводжують їх професійну діяльність, підтверджується аналізом помилок і недоліків поліцейських у виконанні службових завдань.

Для досягнення високого рівня кваліфікації в Національній поліції курсантам необхідно пройти різноманітні види підготовки, такі як службова, вогнева, фізична та психологічна.

Для формування та вдосконалення психофізичних якостей курсантів передбачено вибір найбільш ефективних та необхідних методів, засобів і форм навчання. Однак існує проблема, пов'язана з тим, що значна частина навчального матеріалу залишається незасвоєною через ряд обґрунтованих причин. Зокрема, до них належать низький початковий рівень фізичної підготовленості майбутніх поліцейських, що часто визначається як «доступний» рівень. Більше 40% абітурієнтів характеризуються низьким рівнем фізичної підготовленості, який погіршується з року в рік. Також існує проблема відсутності належної мотивації для поліпшення фізичних можливостей, неповне охоплення проблемних аспектів в тематичному плані з вивчення прийомів боротьби та рукопашного бою, удосконалення психофізичного стану, а також обмежена кількість годин, призначених на загальну та спеціальну фізичну підготовку. У цьому контексті виникає необхідність розробки нових підходів до психофізичної підготовки майбутніх поліцейських.

1.2. Досвід спеціальної фізичної підготовки майбутніх працівників поліції.

Реформування системи МВС України спрямоване на інституцію, де поліція користується довірою громадян. Для цього необхідно перш за все зміцнити професійні поліцейські кадри та очистити їх лави від корупціонерів та випадкових людей.

Професія поліцейського передбачає ризик для життя та здоров'я не лише співробітників, а й для простих мешканців. Кожен співробітник МВС зобов'язаний не тільки у своїх професійних діях, а й у побуті бути моральним прикладом та володіти достатньою психофізичною підготовкою.

У дослідженнях низки фахівців [7, 10, 36, 44, 57, 89, 125] відображено, що формування психофізичної підготовленості курсантів ЗВО зі специфічними умовами навчання необхідно здійснювати в процесі професійно-прикладної підготовки майбутніх працівників органів внутрішніх

справ. Специфіка професійної діяльності поліцейського вимагає, щоб цей процес був безперервним та цілеспрямованим. Ця обставина відображена в нормативних документах Міністерства внутрішніх справ України.

Аналіз наукової літератури свідчить, що психологічні аспекти формування психофізичної підготовки курсантів у екстремальних ситуаціях вивчали Д.О. Александров, 2003 [1]; І.П. Марчук, 2005 [129]; В. Бондаренко, 2022 [36]; І.В. Василенко, 2019 [50] та інші; професійно-важливі якості та властивості співробітників поліції вивчали В.Г. Андросюк, 1996 [5]; Р.В. Анацький, 2010 [3]; О.І.Тьорло, В.Р.Булачек, 2013 [208]; В.П. Вербовий, 2016 [46]; професійно-психологічну підготовку співробітників поліції до застосування зброї розглядали у своїх дослідженнях Т.І. Лошицька, 2007 [123]; О.А. Ярещенко, 2008 [224]; В.В Бондаренко, 2022 [35].

У запропонованому дослідженні зосереджено увагу на професійній спрямованості психофізичної підготовки майбутніх поліцейських. Їхня службова діяльність тісно пов'язана з ризиками й недостатньо вивчена вітчизняними й зарубіжними фахівцями. Тому більш детально було проаналізовано досвід роботи зарубіжних поліцейських.

Досвід роботи працівників зарубіжних правоохоронних структур свідчить, що використання різних каналів зв'язку, вміле залучення транспортних засобів та узгодження системи патрулювання допомагає покращити оперативне реагування на правопорушення [31, 80, 228].

Однак це суттєво підвищує вимоги до працівників, адже кількість варіантів дій та розвитку ситуації суттєво підвищується.

У дослідженнях зарубіжних науковців значна увага приділялась тенденціям зміни видів і характеру загроз для поліцейських. Фахівці відзначають, що із загальної їх кількості, 83% було здійснено з використанням вогнепальної зброї, і лише в 7% випадків використовувались небезпечні для здоров'я й життя працівників поліції предмети. Характерним для таких нападів є їхнє здійснення здебільшого в містах. Важливо, що розкрито близько 70% випадків нападу зі зброєю в містах. Водночас для 30%

випадків з-поміж усіх було застосовано холодну зброю [45, 55].

Фахівцями наголошується, що американські поліцейські аналізують та обирають найбільш ефективні форми та розробляють методичні прийоми для удосконалення психофізичної складової бойової підготовки. Це відбувається на основі об'єктивного й деталізованого вивчення особливостей безпосередніх ситуацій нападів на поліцейських, у тому числі при затриманні злочинців, тобто реальних умов професійної діяльності.

Для вирішення основних завдань спеціальної підготовки відводиться чотири години на тиждень кандидатам на службу в поліції. Це передбачає заняття різними видами фізичної підготовки. Ще три години передбачено для індивідуальної роботи. У центрах навчання кандидати на виконання обов'язків поліцейських уже під час ранкової зарядки долають до 3–4 км у перерахунку. Також значну увагу в межах вирішення основних завдань на заняттях надають оволодінню уміннями й навичками спортивно-прикладних єдиноборств (рукопашний бій, бокс, боротьба тощо) та удосконаленню подолання смуги перешкод.

У претендентів на зарахування до служби в поліції здійснюється перевірка показників фізичної підготовленості. Основні тестові вправи (підтягування, піднімання тулуба у положення сід, біг на 3 милі) оцінюються за результатами в межах різних вікових груп (17–26; 27–39; 40–45 років) [248, 267].

Додамо, що інший приклад спостерігаємо серед англійських поліцейських (патрульно-постова служба ними несеться без вогнепальної зброї). Це підвищує увагу до рівня спеціальної та загальної фізичної підготовленості, відповідно до змісту фізичної підготовки. Аналіз літературних джерел свідчить, що спеціальна фізична підготовка таких працівників поліції в Англії передбачає обов'язково вправи зі спортивних контактних єдиноборств (боротьби, дзюдо, карате, бойове самбо). У англійських поліціантів загальна та фізична підготовленість визначається за показниками комплексу достатньо відомих тестів (підтягування на

перекладині, піднімання тулуба в сід, згинання-розгинання рук в упорі на паралельних брусах, степ-тесту та бігу на 2–3 км). Оцінювання проводиться також за віковими групами: 17–29, 30–34, 35–39, 40–44 та 45–49 роки [80].

На думку англійських науковців, хороший поліцейський повинен мати IQ вищий за середній, хорошу пам'ять і спостережливість. Також повинні гармонійно поєднуватися фізичні, моральні та розумові якості. Він завжди повинен бути тактовним, ініціативним і водночас розсудливим не лише у повсякденному житті, а й у непередбачуваних та екстремальних ситуаціях. Вважається, що співробітники поліції повинні бути відповідальнішими за представників будь-якої іншої професії [131, 260].

У Франції в останні роки спостерігається близько 30% поліцейських, постраждалих від різних видів правопорушень. Причинами цього називають, у тому числі, погіршення рівня їх професійно-прикладної підготовленості. Тому з метою покращення професійної діяльності поліцейських було розроблено методики спеціальних тактик затримання злочинців, де окреслено порядок дій. В основу таких занять покладено модельні ситуації затримання підозрюваних осіб. Серед них найбільш характерні: зупинка автомобіля, надягання наручників, обшуку підозрюваних у злочинах тощо [155].

Найефективнішою та результативною серед європейських країн вважається система підготовки співробітників поліції в Німеччині. Підготовка кадрів поліції в Німеччині має свою тривірневу структуру [177].

Перший рівень – це початкова підготовка, вона здійснюється у федеральних школах поліції і містить загальний, спеціалізований та заключний курси (термін навчання – 2,5 роки), після чого претенденти на заміщення посад молодшого керівного складу мають скласти іспит. Ті, хто успішно закінчили школу, отримують документальне підтвердження здобутої освіти.

На другому рівні ведеться робота із середнім керівним складом. Вона відбувається уже у вищій школі поліції федерального рівня (термін навчання

– 3 роки), після закінчення якої видається диплом про вищу спеціальну (поліцейську) освіту.

На третьому рівні існує можливість отримати свідоцтво (сертифікат) про вищу поліцейську управлінську освіту; даний вид підготовки призначений для старшого начальницького складу та здійснюється у Вищій поліцейській академії управління Німеччини. Термін навчання – 2 роки [154, 266].

Знаходимо дані, які вказують, що поліцейська діяльність та професійна підготовка у ФРН ґрунтувалася на Конституційних основах. Саме на них орієнтуються співробітники поліції під час навчання та вирішення службових завдань. Крім Конституції, підготовка поліцейських кадрів регулюється іншими нормативно-правовими актами. Навчаючись, курсанти школи поліції (1-й рівень) вивчають німецьку та англійську мову, політику, різні розділи права (конституційне, загальне адміністративне, кримінальне та кримінально-процесуальне, поліцейське, дорожнє), правознавство, теорію поліцейської служби, службову діяльність поліції, криміналістику, спорт [177].

У вищій школі поліції навчаються, стажуються та підвищують свою кваліфікацію співробітники поліції з інших країн Євросоюзу. Конкурс до цієї освітньої установи високий, тому претенденти повинні мати дипломи про попередній рівень професійної освіти з відзнакою, а також досвід керівної роботи. На навчання до цієї школи приймається певна кількість співробітників поліції, що відповідає кількості вакантних керівних посад. Такий підхід обґрунтований економічно, оскільки на професійну підготовку керівників поліції витрачаються великі кошти, і держава має бути впевнена, що той, хто закінчив цю школу, згодом працюватиме саме в правоохоронних органах, а не в тій галузі, де не є фахівцем. Окрім того, керівники школи стежать за кар'єрою всіх своїх випускників. Термін навчання у Вищій школі розрахований на 2 роки. Якщо за перший рік навчання співробітник поліції професійно не придатний для майбутньої управлінської посади, його

відраховують, він повертається на попередню роботу. На основному курсі співробітники всіх служб проходять однакову програму, тому що теоретичні основи управління однакові для всіх напрямків поліцейської діяльності. Практичних занять більше, ніж теоретичних, оскільки саме вони моделюють реальну діяльність керівного складу поліції: 40% часу відводиться на практичні заняття, тренінги, рольові та ділові ігри, 25% – на лекції, 25% – на дискусії з питань управління та 10% – на семінарські заняття, які мають міжпредметний характер. Після закінчення навчання слухачі готують і захищають випускню кваліфікаційну роботу та отримують ступінь магістра [80, 252].

Також у Вищій школі поліції Німеччини реалізується спеціальний напрямок професійної підготовки – підвищення кваліфікації співробітників поліції, орієнтоване на додаткову освіту керівного складу поліції різного рівня. Усі співробітники поліції повинні проходити підвищення кваліфікації відповідно до нормативних документів, але перед призначенням на нову посаду або підвищенням на посаді вони обов'язково повинні пройти навчання за програмами додаткової професійної освіти, тривалість якої варіюється від двох тижнів до місяця [177].

Німецькі фахівці поліціанти розробили спеціальні методичні рекомендації на основі аналізу допущених помилок при затриманні злочинців у ситуаціях, коли постраждали поліцейські. Наявні розділи, які відображають особливості спілкування, нейтралізацію конфліктних ситуацій, тактики самозахисту, вогневу підготовку та рукопашний бій. При цьому головна увага приділяється всебічному навчанню техніки і тактики взаємодії між поліцейськими при затриманні різного виду.

Підібрано методичний матеріал та запропоновані модельні ситуації затримання із різних положень, вилучення документів у підозрюваних, групове затримання порушників, ведення обшуків та робота з наручниками, переміщення затриманих тощо. Окрему суттєву увагу приділено навчанню прийомам самозахисту, застосування больових і задушливих прийомів у

різних положеннях, а також ударній техніці та захисту від ударів [165, 233].

Зазначене, безперечно, підвищує необхідність готовності поліцейських, що визначається значною мірою у виборі найбільш оптимальних з огляду на ситуацію варіантів дій, застосування специфічних засобів професійної діяльності та навіть видів рухових дій.

Інший приклад наведемо стосовно Фінляндії. Охочий працювати в поліції повинен пройти близько сімдесяти різних тестів, що дають змогу оцінити його психічне здоров'я та фізичні дані: рівень спортивної підготовки, витримку, морально-психологічну стійкість, вміння користуватися вогнепальною зброєю. Він повинен мати хорошу освіту, бездоганну репутацію, не мати у своїй біографії жодних порушень закону [102, 215].

Фінська поліція має у своєму розпорядженні Центральний інститут поліції, школу поліції та школу службового собаківництва, які підпорядковані Департаменту поліції Міністерства внутрішніх справ.

У Центральному інституті поліції, який знаходиться в Гельсінкі, проходять професійну підготовку співробітники середньої та старшої ланки поліції. Для підвищення по службі молодшому керівному складу необхідно добре зарекомендувати себе, пройти півторарічний курс навчання в тому ж інституті і після закінчення його успішно скласти іспити. Для кар'єрного росту та зайняття високої посади в органах поліції обов'язковими є юридична освіта та проходження навчання на чотиримісячних курсах підвищення кваліфікації, а також рекомендація [45].

Керівний склад поліції на курсах перепідготовки та підвищення кваліфікації вивчає тактичний та особистий менеджмент, засоби планування, технологію обробки даних та гарантування безпеки інформації, поліцейську етику, міжнародний досвід, зміни в поліцейському законодавстві, педагогіку, методики відбору та навчання персоналу, методи наукового дослідження та інше [88]

Досвід роботи правоохоронних органів Канади вказує на необхідність виконання ряду вимог для роботи поліцейським Королівської канадської

кінної поліції. Першочергово кандидат повинен володіти хорошим фізичним здоров'ям (медичне обстеження та контроль фізичної підготовленості); оптимальне психічне здоров'я (медичне обстеження та психологічне тестування); готовність до володіння вогнепальною зброєю; проходження шестимісячного навчання в академії; зміна місця проживання для проходження служби в межах Канади; позмінне та нерегламентоване виконання обов'язків [24, 270].

Інший приклад наведено в Японії. Молоді офіцери набувають професійних навичок та проходять початковий рівень програми навчання в школі поліції. Сержанти початківці й інспектори залучаються до освітніх тренінгів, де здобувають знання та вміння, які необхідні для виконання професійних обов'язків. На якість програми впливають функціональні обов'язки, які можна освоїти на спеціальних курсах. У змісті таких програм навчання є основи криміналістики, а також вивчення іноземних мов. За результатами навчання різної тривалості (від 6 до 8 місяців) майбутні поліцейські повинні досягнути високого рівня володіння дзюдо, кендо, особливостями затримання та використання вогнепальної зброї [55].

Надзвичайно відповідальне ставлення до підготовки патрульних спостерігається в Німеччині. Під час планування програм підготовки важливого значення набувають взаємозв'язки теоретичних знань та практичних навичок, міждисциплінарні зв'язки тощо.

Однак зазначені поліцейські школи вирізняються достатньою матеріально-технічною базою й раціональним поєднанням компонентів підготовки. Зокрема зміст практичних занять передбачає набуття майбутніми поліцейськими різноманітних практичних умінь і навичок: керування авто в різних умовах, стрілецька підготовка, посилена загальна фізична підготовка, плавання та тренування в секціях із видів спортивних єдиноборств [24].

У Чехії відповідно до існуючого в цій країні Закону про альтернативну військову службу молоді люди, яким виповнилося 18 років і які хочуть працювати в органах поліції, мають можливість пройти шестимісячну

підготовку в структурах Міністерства оборони та після вступу до поліцейського навчального закладу [45].

Обов'язковими вимогами претендентів на будь-яку посаду в поліції є наявність розвинених моральних та етичних якостей, чистої репутації, відсутність судимостей, благонадійність, рекомендації та позитивні характеристики [130].

Становлення працівників правоохоронних органів у Польщі має централізовану ієрархічну схему. До неї входять як структурні елементи превентивна, допоміжна, кримінальна й судова поліція.

Основними вимогами претендентів на виконання службових обов'язків у поліції є такі: громадянство, відсутність судимості, репутація, середня освіта, високий рівень фізичних і розумових здібностей.

Окрім того, передбачено багаторівневий відбір. Послідовно він складається з розгляду документів, попередньої співбесіди; тестування з теорії; тестування рівня фізичної підготовленості, психологічного тестування, основної співбесіди; проходження медичної комісії [155].

Професійна підготовка поліції в Латвії вважається зразковою серед багатьох країн [265]. Введено досить жорсткі критерії відбору на службу до поліції. Претенденти повинні мати громадянство, володіти мовою, вік понад 18 років, мати мінімум середню освіту, особистісні якості, високу фізичну підготовленість та здоров'я, відповідати службовим обов'язкам.

Суттєву важливість набувають інтелектуальні, психологічні здібності й фізична підготовленість, за рівнем якої відбувається пролонгований контроль у процесі службової діяльності. Можна впевнено сказати, що в Латвії домінує практична спрямованість навчання майбутніх поліцейських.

Проаналізувавши праці зарубіжних фахівців з поліцейської педагогіки (M. Pagon, R.L. LaGrange [248, 260] та ін.), ми виявили, що метою підготовки співробітників поліції є розвиток у них морального світогляду, формування та оптимізація професійно важливих якостей особистості, навичок поведінки, професійно обґрунтованих психологічних установок та психофізичної

підготовки.

Навчання та виховання поліцейських здійснюється як у процесі їхньої професійної підготовки, так і безпосередньо в умовах службової діяльності. Вона спрямована на формування, підтримання та розвиток професійної майстерності співробітників поліцейських органів.

Відрізняється поліцейська освіта від підготовки тривалістю освоєння навчальних програм: навчання триває від одного дня до року або навіть більше, тоді як освітні розраховані на кілька років [31].

Специфіка організації професійного навчання та освіти поліцейських, а також методи, форми та засоби, що використовуються в навчальному процесі, визначаються особливостями політики, що проводиться у сфері освіти і відрізняються не тільки в різних країнах, але можуть змінюватись навіть усередині кордонів однієї держави.

У більшості зарубіжних країн існуюча система освіти поліцейських має таку структуру [250]:

- початкове навчання молодих людей, які вперше вступають на службу в поліцію, а також підвищення кваліфікації особового складу проводиться в територіальних навчальних центрах, що знаходяться в підпорядкуванні поліцейських організацій;
- підготовка керівних кадрів поліції відбувається в спеціалізованих вищих навчальних закладах та в університетах, які мають спеціальні програми для тих, хто в майбутньому має намір працювати в органах поліції;
- підвищення кваліфікації поліцейських кадрів та перепідготовка окремих співробітників за певними напрямками службової діяльності.

У зарубіжних країнах функціонує досить широка мережа курсів підвищення кваліфікації та перепідготовки кадрів поліції та курсів для кар'єрного зростання. Навчання на таких курсах є обов'язковим:

- для просування по службі;
- за необхідності підвищити професійну кваліфікацію та

компетентність, що виникає через певний час служби;

- за потреби розвитку в поліцейського комунікативних здібностей;
- у разі необхідності розвитку управлінської компетентності або переходу співробітника поліції на керівну посаду.

Отже, фактично весь особовий склад поліції постійно потребує проходження того чи іншого виду навчання, це свідчить про існування системи безперервної професійної поліцейської освіти.

За кордоном для поповнення кадрів поліції постійно розгортаються широкі рекламні кампанії, спрямовані насамперед на абітурієнтів, студентів та випускників різних навчальних закладів [55, 269].

Будь-який європейський або американський поліцейський інститут, академія, коледж або навчальний центр мають свій сайт в Інтернеті, який є орієнтиром для потенційних курсантів; проводяться дні «відкритих дверей», зустрічі за «круглим столом», інші заходи.

Вивчення досвіду спеціальної фізичної підготовки працівників правоохоронних органів проводилося багатьма фахівцями [31, 80, 89, 165].

У дослідження О. Камаєва [89] відображено, що в зарубіжних поліцейських школах близько 25% обсягу навчання відводиться на фізичну і вогневу підготовку. Наприклад, у Харківському національному університеті внутрішніх справ близько 5% обсягу кредитів виділено на фізичну підготовку та навчання володіння зброєю.

В Україні існуюча система психофізичної підготовки в оперативно-службовій діяльності значною мірою не забезпечує сучасні вимоги. Наголошується, що необхідно вивчати ситуації для застосування силового впливу, зіставлення успішності дій із визначенням вимог до рівня підготовки майбутніх поліцейських.

Можна говорити про певний дефіцит часу, необхідність поєднувати службові обов'язки, відсутність кваліфікованих кадрів для проведення навчання. Отже, зусилля повинні бути спрямовані на навчання майбутніх поліцейських та адаптації до реальних умов виконання професійних

обов'язків [39, 149, 182, 243].

Підсумовуючи дані вітчизняної та зарубіжної наукової та методичної літератури, бачимо, що зарубіжний досвід успішної підготовки поліцейських до виконання професійних обов'язків має велику частку компонента психофізичної підготовки. Це дає можливість вирішувати складні завдання в екстремальних ситуаціях, які переважають у професійній діяльності працівників поліції [130, 155, 176, 207].

Психофізична підготовка майбутніх працівників силових структур відповідно повинна мати вузькопрофесійний характер і бути спрямованою на вдосконалення набору навичок зі знешкодження, затримання небезпечних осіб, гарантування безпеки громадян, виховання сміливості, впевненості, ініціативності, винахідливості та розвиток комплексу важливих психофізичних якостей і властивостей майбутніх поліцейських.

1.3. Структура та зміст спеціальної фізичної підготовки в різних силових структурах.

Україна зазнає інтеграційних змін, приєднуючись до європейського співтовариства. Цей процес охоплює всі галузі управління, а також силові структури: Збройні Сили України, Національну гвардію України, Національну поліцію України та інші збройні формування. Важливим аспектом є трансформація Збройних сил України (ЗСУ) та Національної гвардії України (НГУ) за стандартами НАТО. Ситуація, пов'язана з війною в Україні, підкреслює важливість високої професійної підготовленості для військовослужбовців та поліцейських, оскільки вони виконують завдання, спрямовані на забезпечення миру та спокою в державі [189].

У результаті аналізу науково-методичної та спеціальної літератури нами встановлено, що питанням удосконалення фізичної підготовленості силовиків ЗСУ, НГУ та НПУ присвячені наукові праці С. Романчука, О. Багас, Ю. Бородін, В. Волков, А. Галімов, та інші [8, 17, 39, 54, 57, 143,

150, 156, 189, 213].

Автор К. Вознюк [52] зазначає, що у період воєнного стану було б доцільним включити елементи військової підготовки до звичайного тренування поліцейських. Наприклад, додавання навичок орієнтування на місцевості, кидання гранат та подолання перешкод може допомогти забезпечити поліції необхідні навички, критично важливі для успішного виконання їх обов'язків в умовах воєнного стану.

Інший фахівець О. Бондарович [37] вважає, що в силових структурах під час воєнного стану в галузі фізичної підготовки почали використовувати спеціальні комплексні засоби навчання. Засоби, що ґрунтуються на міжпредметній взаємодії, дозволяють створити високий рівень нервово-емоційного напруження за допомогою різноманітних чинників для інтенсивного фізичного навантаження. Серед цих заходів використовують елементи неочікуваної небезпеки, ризику, протиборства, методу змагань, а також звукові та світлові подразники. Впливи, пов'язані з інтенсивним фізичним навантаженням, спрямовані на психіку, пам'ять і процеси мислення осіб, які здобувають цю підготовку.

У своїй науковій роботі О. Бондарович [37] вказує, що Навчальні полігони, спеціалізовані тактичні класи, зали спеціальної фізичної підготовки та інші засоби для посилення емоційної напруги є компонентами, які роблять комплексні практичні заняття дуже ефективними. При цьому фізична підготовка відбувається поетапно.

Також К. Панченко [150] вважає, що військово-прикладні види спорту виступають основою для фізичного розвитку співробітників силових структур, маючи значний вплив на підвищення рівня фізичної підготовки, утримання стану здоров'я та відповідність стандартам і нормам фізичної розвиненості військовослужбовців. Це важливий елемент для уникнення великих втрат у силових структурах, поліпшення робочої ефективності та створення сприятливих умов для виконання службових обов'язків.

Колектив авторів В. Откидач, О. Ольховий, М. Корчагін, С. Юр'єв,

О. Абраменко [257] вважають, що для покращення спеціальної фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів засобами військово-прикладних видів спорту слугує формування психофізіологічної готовності офіцерів до майбутньої військово-професійної діяльності в процесі навчання у вищому військовому навчальному закладі вирішується за допомогою низки навчальних дисциплін професійно-орієнтованої підготовки, провідною з яких є спеціальна фізична підготовка. За висновками авторів, заняття в секціях військово-прикладних видів спорту сприяє підготовці курсантів військових навчальних закладів до майбутньої професійної діяльності. Одним із таких видів спорту є військово-спортивне багатоборство, яке дозволяє покращити показники спеціальної фізичної підготовки курсантів у вищих військових навчальних закладах.

За думкою Ю. Бородіна, розвиток фізичної підготовленості сприяє створенню високих вимог професії. Більш високий рівень фізичної підготовленості, у свою чергу, є об'єктивною умовою для підвищення військово-професійної майстерності й боєздатності військовослужбовців [39].

М. Корольчук [104] підкреслює, що важливим аспектом військово-професійної готовності є фізична готовність військовослужбовців. Це визначається конкретним фізичним станом, який відповідає сучасним вимогам у бойових умовах і забезпечує успішне виконання військово-професійних завдань згідно з їх бойовим призначенням.

Фахівці О. Соловей, М. Пожидаєв, Д. Анісімов, К. Вознюк, М. Логвиненко [204] у своїй науковій роботі досліджували використання диференційованого підходу, що дозволив: здійснювати об'єктивний контроль фізичного розвитку й підготовленості курсантів на основі отриманих результатів; інтенсифікувати навчально-тренувальний процес; диференціювати та індивідуалізувати програму секційних занять з єдиноборств, а саме з боротьби.

Автори В. Галімський та І. Галімська [58] зазначили, що загальна

фізична та спеціальна фізична підготовка майбутніх правоохоронців, яка проводиться на належному рівні організації та матеріально-технічного забезпечення під доцільним керівництвом, сприяє підвищенню рівня готовності фахівців правоохоронної сфери до діяльності в різних професійних ситуаціях. Це в цілому збільшує здатність країни забезпечувати порядок через готовність до виконання професійних завдань в різних умовах, зокрема в умовах війни.

Окрім того, К. Вознюк [52] зазначає, що важливою ланкою у формуванні професійної майстерності поліцейських є їхні високі стандарти фізичної підготовки. Гарантуючи безпеку та порядок, вони щоденно стикаються з викликами злочинності, які вимагають від них готовності відповідати ефективно. Така готовність базується не лише на фізичних якостях, але й на освоєнні спеціальних методів, які включають самозахист, техніки кидків, прийоми боротьби, що створює необхідний арсенал для ефективної дії в різних ситуаціях.

Питанням взаємозв'язку фізичної і спеціальної (професійної) підготовленості військовослужбовців різних військових спеціальностей досліджував О. Петрачков [157]. У своєму дослідженні він виділяє здатність до утримання рівноваги та стійкість як важливі фізичні властивості для військовослужбовців, здатність до утримання рівноваги та стійкості є дуже важливою, особливо під час виконання різноманітних професійних завдань, таких як подолання нерівностей місцевості, переміщення по підйомах та спусках, а також робота з важким спорядженням. Ця проблема набуває особливої актуальності під час виконання військових завдань в екстремальних умовах, наприклад, під час бойових дій у гірських районах, на снігу, льоду чи піскових дюнах. Збереження рівноваги в цих умовах стає визначальним елементом безпечності, оскільки ризик травм та нещасних випадків збільшується. Навички утримання рівноваги можуть ефективно запобігти небезпечним ситуаціям та врятувати життя. [158].

Також в іншій науковій праці О. Петрачков приділяє основну увагу

фізичним тренуванням офіцерів, необхідності концентруватись на збереженні високого рівня фізичної підготовленості, якнайшвидшому відновленні після поранення, травм або збереженні фізичної форми, підтримуючи максимальну функціональність пораненої (травмованої) частини тіла [156].

У наукових працях дослідників С. Романчука зі співавторами [193, 222] вивчались фізичні навантаження, які переносяться військовослужбовцями під час виконання ними своїх професійних обов'язків.

У іншій кооперації фахівців, С. Романчук, В. Добровольський, В. Мельник, було вивчено особливості змісту фізичної підготовки військовослужбовців з врахуванням завдань операцій Об'єднаних Сил [189; 190].

Також детально вивчали питання вдосконалення військово-прикладної фізичної підготовки бойових підрозділів А.Одеров, С. Романчук, С. Федак, та А. Петрук [256]. Вони довели, що формування фізичної готовності військовослужбовців до військово-професійної діяльності та підвищення боєздатності військових частин і підрозділів передбачає розвиток фізичних якостей, освоєння військово-прикладних рухових навичок та вмінь, а також їхнє систематичне вдосконалення.

С. Романчук [192] у своєму дослідженні визначає ті фізичні якості, які відіграють визначальну роль у досягненні найвищого спортивного результату в конкретному військовому багатоборстві. Це важливо для систематичного розвитку цих якостей під час спортивної підготовки. Наприклад, при заняттях військовим триборством підвищення спортивної кваліфікації від I розряду до майстра спорту в основному здійснюється завдяки вправам, які вимагають високої швидкості, спеціальної витривалості, рухової координації та гостроти зорово-пропріоцептивного сприйняття (крос, стрільба з автомата).

В іншій своїй роботі С. Романчук [189, 190] аналізує відносний внесок загальних фізичних якостей та військово-прикладних рухових навичок у

структурі сучасних вимог до ведення різних видів бойових дій та виконання бойових завдань. Це дозволило уніфікувати спрямованість основних напрямів практичної підготовки всіх категорій військовослужбовців. Результати дослідження показали:

- переважний розвиток витривалості та сили, стійкості до заколихування;
- перегляд змісту вправ на смузі перешкод в бік подолання окремих перешкод, що вимагають виконання складних координаційних рухів в найкоротший проміжок часу;
- виконання фізичних вправ з використанням імітаційних шумових засобів та засобів задимлення.

Інший фахівець В. Кузьменко [115] вважає за необхідне спрямовувати фізичну підготовку майбутніх працівників органів внутрішніх справ до діяльності в екстремальних умовах, що є важливою умовою формування професійної готовності співробітників до такої роботи. Отож, важливим завданням вищих навчальних закладів системи МВС залишається покращення рівня фізичних здібностей поліцейських, застосовуючи спеціальні методи та засоби. Підвищення професійної готовності правоохоронців до ефективних дій в екстремальних умовах вважається перспективним напрямком удосконалення системи фізичної підготовки.

За результатами досліджень В. Климовича, О. Ольхового, С. Романчука, А. Одерова, В. Лашти [92, 194] було виявлено, що система фізичного виховання в сучасному контексті перебуває в стані занепаду. Останнім часом в Україні виявлено різке погіршення здоров'я та фізичної підготовленості юнаків допризовного віку. Це ускладнює можливість їхнього вступу на службу в секторі безпеки і оборони України. Також відзначається втрата інтересу допризовної молоді до здорового способу життя та самостійних фізичних вправ.

Фахівці І. Пилипчак, О. Лойко, О. Римар у науковій роботі розглядають кросфіт як ефективний інструмент для удосконалення фізичної підготовленості курсантів, особливо в польових умовах. В їхньому

дослідженні відзначено, що ця система надає можливість використовувати різноманітні фізичні вправи, що підвищують інтерес і ефективність тренувального процесу. У порівнянні з іншими формами фітнесу методика кросфіту гармонійно впливає на всі аспекти фізичних якостей [163].

Наукове дослідження Б. Ананійчука та Д. Петрушина [2] дійшло висновку, що методика силових тренувань може гармонійно впливати на різні фізичні якості, відрізняючись у цьому від інших видів фітнесу. Ця методика також відкриває можливості для застосування різноманітних фізичних навантажень, що підвищують ефективність тренувального процесу та зацікавленість учасників. Узагальнюючи вищесказане, варто відзначити, що впровадження спеціальних засобів, таких як кросфіт, у навчальний процес майбутніх офіцерів Національної поліції сприятиме підвищенню рівня фізичної підготовки правоохоронців різних вікових груп та категорій. Це також може допомогти зменшити кількість травм, загибелей та поранень поліцейських під час виконання службових завдань.

Водночас В. Колесніков А. Забора [97] вважають, що впровадження функціонального багатоборства в навчальний процес майбутніх офіцерів Національної поліції буде сприяти підвищенню рівня фізичної підготовленості правоохоронців різних вікових груп та категорій, спрямовуючи їх на досягнення оптимальної фізичної форми. Це відповідає не лише фізичним, але і психологічним та психофізичним вимогам до майбутніх поліцейських. Такий підхід має потенціал зменшити ризик травм, поранень та загибелі поліцейських під час виконання службових обов'язків.

Висновки до 1-го розділу:

1. Специфіка сучасної правоохоронної діяльності вимагає від майбутніх поліцейських ґрунтовних юридичних знань та розвиненої на належному рівні психофізичної підготовки. Це є одні із визначальних факторів, від яких залежить ефективність виконання професійних функцій поліцейських.

Курсанти закладів вищої освіти Міністерства внутрішніх справ України під час навчання опановують дисципліну «спеціальна фізична підготовка». Вона реалізується протягом всього періоду навчання, а її навчальна програма включає в себе розділи теоретичної та методичної підготовки, загальну фізичну підготовку, тактику самозахисту й особисту безпеку. Окрім цього, на базі закладів вищої освіти Міністерства внутрішніх справ України у вільний від служби та навчання час проводиться секційна спортивна робота й самостійні індивідуальні заняття.

У процесі навчання багато навчального матеріалу залишається незасвоєним через низький вихідний рівень фізичної підготовленості курсантів-вступників. Згідно з літературними джерелами, понад 40% абітурієнтів мають низький рівень фізичної підготовки, який з року в рік погіршується. Відсутність належної мотивації для покращення фізичних здібностей також є проблемою. Тематичний план не враховує проблемних аспектів удосконалення психофізичного стану та вивчення прийомів боротьби і рукопашного бою. Мало годин виділяється на загальну та спеціальну фізичну підготовку. Таким чином, виникає необхідність у розробці нових підходів до психофізичної підготовки майбутніх поліцейських.

2. Аналіз методичної та наукової літератури вітчизняних та зарубіжних вчених свідчить, що кожен працівник правоохоронних органів для успішного виконання професійних обов'язків повинен мати високий рівень психофізичної підготовки. Така тенденція спостерігається в розвинутих зарубіжних державах, що дає можливість виконувати професійні дії в екстремальних ситуаціях та є одним з головних компонентів спеціальної фізичної підготовки.

Психофізична підготовка працівників правоохоронних органів повинна мати професійний, специфічний характер, спрямований на вдосконалення навичок знешкодження та затримання осіб, що загрожують громадському порядку, безпеці громадян, виховання сміливості, впевненості, ініціативи,

винахідливості та розвиток психофізичних якостей та здібностей.

3. Питання удосконалення спеціальної фізичної підготовленості в силових структурах та їх профільних навчальних закладах займалась велика кількість фахівців. Сьогодні в закладах вищої освіти накопичено значний досвід щодо окремих компонентів системи спеціальної фізичної підготовки майбутніх поліцейських, їх діагностики та рівня розвитку провідних професійних здібностей. Та все ж вони потребують подальшого вдосконалення та гармонізації з сучасними вимогами професійної діяльності поліцейських. Існує проблема з якісним підходом до підготовки, що відповідає зростаючій потребі в психофізичній підготовці правоохоронців. Ця проблема може бути вирішена через запровадження нашої експериментальної програми, що містить засоби їх співвідношення, форми та педагогічні умови реалізації психофізичної підготовленості як складової системи професійної підготовки курсантів академії внутрішніх справ. Від чинних програм вона відрізняється специфічними засобами та методами розвитку психофізичних якостей і здібностей майбутніх поліцейських.

Результати за розділом представлені у таких працях [181, 182]

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для вирішення завдань та мети нашого дослідження ми використали наступні методи дослідження:

- теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури;
- педагогічне спостереження та тестування;
- психологічне та психофізичне тестування;
- педагогічний експеримент;
- методи математичної статистики;

Теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури здійснювався на всіх етапах наукового дослідження. Вивчався досвід вітчизняних та зарубіжних науковців, аналіз дозволив визначити стан досліджуваної проблеми

та підкреслити її актуальність.

Предметом теоретичного аналізу були ознаки фізичної підготовленості курсантів закладів МВС, зокрема ефективність різних засобів фізичної підготовки, характер і специфіка досліджуваної професійної діяльності, досвід психофізичної підготовки поліцейських за кордоном та в Україні.

Педагогічні спостереження та тестування використано протягом всього періоду наукового дослідження характеру професійної діяльності майбутніх поліцейських, особливостей та тривалості їх роботи. Також було вивчено особливості оволодіння професією шляхом аналізу режиму навчання, умов, побуту, організації й проведення занять фізичного виховання, секційної роботи та самостійних занять. Під час дослідження

аналізувались всі ланки навчального процесу курсантів Національної академії внутрішніх справ.

Зібрані результати педагогічного спостереження ми використовували під час розробки програми спеціальної фізичної підготовки.

Для визначення функціонального стану нами використовувались антропометричні й фізіологічні методики для визначення морфофункціонального стану майбутніх поліцейських - курсантів Прикарпатського факультету Національної Академії внутрішніх справ м. Івано-Франківська у період вересня 2019 року.

Було визначено довжину й масу тіла, динамометрію сильнішої кисті рук, життєву ємність легень. За цими показниками ми визначали індекс маси тіла, силовий індекс, життєвий індекс.

Життєву ємність легень визначали за допомогою сухого спірометра. Курсантам пропонувалось виконувати три спроби, з яких враховували найкращу.

Індекс маси тіла визначали за формулою:

$$\text{маса тіла (кг) / зріст (м)}^2 = \text{ІМТ}$$

СІ знаходили за формулою:

$$\text{сила кисті (кг) / маса тіла (кг)} \times 100\% = \text{СІ}$$

ЖІ визначали за формулою:

$$\text{ЖЕЛ (мл) / маса тіла (кг)} = \text{ЖІ}$$

Рівень фізичного здоров'я встановлювали за допомогою експрес-системи Г.Л. Апанасенка [12, 13]. Фізичне здоров'я оцінювалось за такими показниками: індекс маси тіла, життєвий, силовий індекс, індекс Робінсона, час відновлення частоти серцевих скорочень (ЧСС) після 20 присідань за 30 секунд. Залежно від величини кожного показника нараховувались бали. За сумою балів всіх показників оцінювали рівень фізичного здоров'я.

Для визначення *фізичної працездатності* курсантів Прикарпатського факультету Національної Академії внутрішніх справ м. Івано-Франківська

було використано Гарвардський степ-тест у період вересня-жовтня 2019 року. Для того, щоб провести гарвардський степ-тест, задається фізичне навантаження у вигляді сходження на підвищення. Висота даного підвищення (сходинок, тумби) має дорівнювати 50 см. Необхідно протягом 5-ти хвилин виконувати вправу сходження на сходинку з частотою 30 разів в 1 хвилину. Після навантаження обстежуваний курсант сідав і в нього підраховували ЧСС за 30с другої, третьої та четвертої хвилини відновлення.

Розрахунок індексу Гарвардського степ-тесту (табл. 2.1.) за формулою:

$$IGST = \frac{t \times 100}{(f_1 + f_2 + f_3)} \times 2$$

- t- час виконання фізичного навантаження, який вимірюється в секундах;
- f_1, f_2, f_3 - сума пульсу відновлювального періоду за перші 30 секунд кожної хвилини (починаючи з другої);
- величина 100 необхідна для вираження ІГСТ у цілих числах, а цифра 2 – для того, щоб перевести суми пульсу за 30 – секундні проміжки часу в число серцебиття за хвилину [84, 132].

Таблиця 2.1

Критерії оцінювання індексу Гарвардського степ-тесту

Оцінка індексу Гарвардського степ тесту				
Низька	Нижча за середню	Середня	Добра	Висока
До 54 низька	55-64 нижча за середню	65–79 середня	80–89 добра	Більше 90 висока

Аеробну витривалість курсантів Прикарпатського факультету Національної Академії внутрішніх справ м. Івано-Франківська ми визначали за допомогою методики «beep test» впродовж жовтня 2019 року.

Основною метою тесту «beep» є вимірювання аеробної витривалості (кардіо-респіраторна витривалість), тобто максимальна кількість кисню, яку

обстежувана особа може використати під час фізичних вправ.

Для точного вимірювання $VO_2 \max$ курсант повинен бути підключений до бігової доріжки за допомогою спеціальних пристроїв в умовах клінічної лабораторії та носити маску, яка може точно контролювати кількість кисню, який використовується під час фізичних зусиль. З огляду на те, що поліцейські академії не мають такого обладнання, щоб оцінити аеробну здатність поліцейських, як альтернативу варто було б використовувати тест «Beep», який робить тестування $VO_2 \max$. простішим і легшим.

«Beep test» включає в себе безперервний біг (вперед і назад) між двома паралельними лініями, розташованими на відстані 20 метрів одна від одної, синхронізуючи темп руху з аудіозаписом, який видає звукові сигнали через рівні інтервали часу [245].

Ця форма тестування наразі використовується військовими державами-членами НАТО, такими як США (при прийомі всіх категорій особового складу до системи), Канада (тільки для студентів військових і спецпідрозділів) та Франція (для Іноземного легіону), Велика Британія, Норвегія, Данія - для регулярних щорічних випробувань або для допуску до служби. Інші країни альянсу (наприклад, Німеччина, Польща чи Греція) або країни поза альянсом (Швеція – лише для офіцерів, Австралія, Нова Зеландія тощо) також використовують різні форми цього тестування.

Тест на витривалість «beep» має низку переваг перед іншими методами оцінювання рівня аеробної витривалості майбутніх співробітників поліції, наприклад:

1. Він простий у виконанні й не потребує складного обладнання.
2. Не займає багато місця (може проводитися у спортивному залі або в природному середовищі, оскільки для цього потрібна площа близько 20 м).
3. Може виконуватися окремими особами або групами за наявності рівної поверхні довжиною 20 м і шириною 1 м.
4. Під час тесту можна спостерігати за всіма учасниками, оцінювачами та глядачами.

5. Він може розвивати такі якості як спритність (координація рухів) і швидкість (реакція і прискорення), а також аеробну підготовку;

Із недоліків «beep test» можна відзначити наступні моменти:

- для того щоб зафіксувати справжні результати, рівень мотивації майбутніх поліцейських має бути високим (показники, досягнуті під час навчання, не завжди відповідають дійсності, оскільки рівень мотивації нижчий, ніж під час формального оцінювання);

- для отримання більш високих результатів необхідно освоїти техніку бігу, поворотів і руху по прямій;

- під час тренувань у природному середовищі на результати можуть вплинути зовнішні чинники, такі як атмосферні умови (екстремальні температури, вітер, дощ, сніг, ожеледь тощо).

Для визначення максимальної аеробної витривалості ($VO_2 \max$) ми використали «beep test», в літературі його можна знайти з різними назвами, наприклад: «Багатоступеневий фітнес-тест» (MSFT), «Тест Легера», «Тест Пейсера».

Звуковий, сигнал задається комп'ютером з певною швидкістю та автоматичним звуковим перемиканням щохвилини з наростаючою швидкістю до відмови від можливості підтримувати задану швидкість. Зазвичай використовується версія, яка має початкову швидкість бігу 8,5 км/год та збільшується на 0,5 км/год щохвилини. Інша версія починається з 8,0 км/год, на 2-му рівні – до 9,0 км/год, а потім збільшується на 0,5 км/год щохвилини. Тест припиняється, якщо піддослідний не в змозі вийти на кордон у межах двох метрів протягом двох послідовних сигналів.

Для розрахунків ми використовували формулу аеробних показників з урахуванням швидкості виконаної в тесті (St. Clair Gibson A., Broomhead S., Lambert M.I. та Hawley J.A., 1998) [245].

$$VO_2 \max = V * 6,65 - 35,8$$

Необхідне обладнання для проведення Beep Test: спортивний зал, стадіон, нековзна поверхня, маркування - конуси, 20 м вимірювальної

стрічки, звуковий сигнал, тест CD та CD-плеєр або ноутбук.

Для визначення рівня фізичної підготовленості курсантів Прикарпатського факультету Національної Академії внутрішніх справ м. Івано-Франківська ми використовували наступні тести:

- біг 100 м;
- біг 1000 м;
- підтягування на перекладині;
- комплексно силову вправу;
- човниковий біг 10x10.

У вересні-жовтні проводились тести з бігу на 100 і 1000 метрів, підтягування на перекладині, комплексно силову вправу та човниковий біг 10x10 проводили в листопаді 2019 року.

Одержані в процесі виконання тестів дані ми переводили в бали, а бали в рівні.

Психологічне та психофізичне тестування курсантів Прикарпатського факультету Національної Академії внутрішніх справ м. Івано-Франківська включало в себе тести для визначення ступеня стресостійкості; рівнів агресивності; координації та рухової пам'яті; розподілу й переключення уваги; рухливості нервових процесів; розумової працездатності; оперативної й довільної пам'яті [56, 103].

Для визначення *мотивації* ми використовували методику діагностики особистості на мотивацію уникнення невдач Т. Елерса.

Пропонувалось список слів: 30 колонок по три слова. У кожному рядку потрібно вибрати тільки одне з трьох запропонованих слів, яке найкраще характеризує обстежуваного.

Чим більшу суму балів набирали курсанти, тим вищий рівень мотивації до уникнення невдач, захисту. Низька мотивація до самозахисту від 2 до 10 балів; від 11 до 16 балів - середній рівень мотивації; високий рівень мотивації від 17 до 20 балів, понад 20 балів - це надто високий рівень мотивації до

уникнення невдач, самозахисту.

Для визначення ступеня стресостійкості ми використовували тест Холмса і Реге. Бланк тесту містить список психотравмуючих подій повсякденного життя за останній рік, що мають різне емоційне забарвлення та значущість, кожна з яких оцінюється за 100-бальною шкалою. У випадку, якщо будь-яка конкретна ситуація виникає більше одного разу, то бали слід помножити на вказану кількість повторів.

Для дослідження *агресивності* ми використовували розгорнуту шкалу агресії за Л.Г Почебутом, яка дозволяє не тільки оцінювати загальну агресію, але й охарактеризувати рівень виразності різних її видів таких як: вербальної, фізичної, предметної, емоційної та самоагресії. Таке анкетування призначене для виявлення звичайного стилю поведінки в стресових ситуаціях й особливостей пристосування в соціальному середовищі. Необхідно відповісти однозначно на 40 питань, обираючи або «так», або «ні». Відзначати відповіді потрібно у відповідних колонках. Згідно з ключем підраховують суму балів для кожної з п'яти діагностичних шкал агресивності:

1. Вербальна агресія (ВА): людина висловлює своє агресивне ставлення до іншого за допомогою вербальних висловлювань, вживаючи словесні образи.

2. Фізична агресія (ФА): людина проявляє схильність фізично висловлювати свою агресію у ставленні до іншого і може застосовувати грубу фізичну силу.

3. Предметна агресія (ПА): людина виражає свою агресію, руйнуючи або розкидаючи предмети навколо.

4. Емоційна агресія (ЕА): під час спілкування з іншими виникає емоційне відчуження, почуття підозрілості, ворожості, неприязні й недоброзичливості в ставленні до цієї людини.

5. Самоагресія (СА): у людини відсутні або ослаблені механізми захисту "Я", і вона не знаходить гармонії та злагоди сама з собою. У такому

стані вона виявляється беззахисною по відношенню до агресивного середовища.

Якщо сума балів за конкретний тип поведінки перевищує п'ять, це вказує на високий рівень агресії в даному аспекті й низький ступінь адаптивності. У випадку, коли сума складає 3 або 4 бали, можна говорити про середній рівень агресії та адаптованості в цьому аспекті. Сума балів від 0 до 2 свідчить про низький рівень агресивності й високий ступінь адаптованості й пристосовності за даним типом поведінки.

Якщо загальна сума балів по всьому тесту перевищує 20, це свідчить про високий рівень агресивності й низькі адаптаційні можливості взагалі. Сума балів від 0 до 10, навпаки, означає низький рівень агресивності й виражену адаптивну поведінку в цілому [105].

Тест Копилова. Процедура тестування виглядає таким чином: курсант приймає вихідне положення, нахиляє тулуб вперед і ставить ноги нарізно, утримуючи тенісний м'яч в одній руці. Після отримання команди «Можна» або звукового сигналу, він максимально швидко виконує м'ячем уявну вісімку навколо однієї, а потім іншої ноги, утримуючи його на рівні колін та перекладаючи його з руки в руку. Час виконання десяти "вісімок" реєструється із точністю до 0,1 секунди, а потім оцінюється одна спроба. Важливо, щоб учасник тестування не відривав ступні ніг від підлоги. Попередньо перед тестуванням курсанти можуть виконати 4–5 повних «вісімок». Якщо м'яч випаде з рук, спробу повторюють. (табл. 2.2.).

Таблиця 2.2

Критерії оцінювання тест Копилова

Рівні досягнень				
Відмінний	Добрий	Середній	Слабкий	Дуже слабкий
4,4–8,0	8,1–9,8	9,9–11,6	11,7–13,3	13,4–16

За допомогою цього тесту ми оцінювали координацію та рухову пам'ять як професійно важливі якості.

Пошук чисел із переключенням уваги за червоно-чорними таблицями. Дослідження проводилося з використанням спеціальних бланків (додаток Б), на яких були надруковані 25 червоних і 24 чорних числа. Курсанти, які піддавалися обстеженню, повинні були поперемінно знаходити червоні числа в порядку зростання (від 1 до 25) та чорні в зворотному порядку (від 24 до 1) протягом 5 хвилин. Результати фіксувалися і записувалися стовпчиком.

Оцінка результату проводилася за одну спробу (див. табл. 2.3). Попередньо перед проведенням тесту обстежувані могли виконати завдання на пробному бланку для ознайомлення з тестом.

Таблиця 2.3

**Критерії оцінювання пошуку чисел із переключенням уваги
за червоно-чорними таблицями**

Рівні досягнень				
Відмінний	Добрий	Середній	Слабкий	Дуже слабкий
47–49	39–46	30–38	20–29	12–19

За допомогою цього тесту ми оцінювали розподіл і переключення уваги як професійно важливу властивість.

Швидкість переробки зорової інформації вивчали, використовуючи модифіковану методику М.Б. Зикова (1975) за допомогою бланків з кільцями Ландольта (додаток В). У такий спосіб ми аналізували та розраховували (табл. 2.4):

- N - кількість знаків, які переглянули за 20 с;
- С - кількість знаків, які пропустили;
- ШПЗІ - швидкість переробки зорової інформації: $\frac{N - 8C}{20}$,

де 8 – умовний коефіцієнт.

За допомогою цього тесту ми змогли оцінити розумову працездатність як важливу якість для майбутнього поліцейського.

Таблиця 2.4

Критерії оцінювання швидкості переробки зорової інформації

Рівні досягнень				
Відмінний	Добрий	Середній	Слабкий	Дуже слабкий
4,9–5,0	3,9–4,8	2,9–3,8	1,9–2,8	0,9–1,8

Для визначення *рухливості нервових процесів* та особливостей діяльності коркових відділів рухового аналізатора застосовувався теппінг-тест у модифікованій версії (див. табл. 2.5). Під час тесту обстежуваний курсант мав за 10 секунд наносити олівцем крапки на аркуш паперу в максимальному темпі. Кількість крапок (і відповідно, кількість рухів кисті) слугувала показником рівня рухливості нервових процесів.

Таблиця 2.5

Критерії оцінювання рухливості нервових процесів

Рівні досягнень				
Відмінний	Добрий	Середній	Слабкий	Дуже слабкий
273–309	237–272	200–236	164–199	127–163

За допомогою цього тесту ми оцінювали рухливість нервових процесів як важливу якість для майбутнього поліцейського.

Зорова оперативна та довільна пам'ять. Методика передбачала оперування певним обсягом інформації у вигляді однозначних чисел. Обстежувані переглядали протягом 1 хв ряди по два числа. За цей період часу їм необхідно було скласти числа про себе, порівнюючи отриману суму з числом 10, і запам'ятати отриману різницю. Також вони повинні були запам'ятати місце на плакаті, де є порожня клітка у рядку, і потім записати її на своєму бланку (див. табл. 2.6).

Завдання виконували двічі на двох різних плакатах (див. додаток Г). Оцінка надавалася в умовних балах: 2 бали за цілком правильну відповідь і 1

бал за правильне число, але із помилками в розташуванні чи обчисленнях. Другий етап тесту передбачав записування першого рядка чисел з другого плаката після його зняття, що тестувало оперативну пам'ять у контексті цільової установки на обчислення та запам'ятовування результатів.

Таблиця 2.6

Критерії оцінювання зорової оперативної та довільної пам'яті

Рівні досягнень					
	Відмінний	Добрий	Середній	Слабкий	Дуже слабкий
Оперативна	28	25–27	20–24	15–19	10–14
Довільна	7	5–6	2–4	1	0

За допомогою цього тесту оцінювали оперативну та довільну пам'ять, що є професійно важливими якостями для майбутнього поліцейського [67, 79, 95].

Дані тести проводились з курсантами Прикарпатського факультету Національної Академії внутрішніх справ м. Івано-Франківська в період з грудня 2019 року по лютий 2020 року.

Педагогічний експеримент. У експерименті взяли участь 52 курсанти першого курсу з яких і сформували контрольну та експериментальну групи по 26 курсантів в кожній. Формувальний експеримент тривав дев'ять місяців.

Експериментальна програма включала різноманітні засоби з більшими акцентами на розвиток психофізичних якостей, їх співвідношення, форми та педагогічні умови реалізації психофізичної підготовленості як складової системи професійної підготовки курсантів Національної академії внутрішніх справ. Від чинних програм зі спеціальної фізичної підготовки наша відрізняється специфічними засобами та методами розвитку професійно важливих якостей і здібностей майбутніх поліцейських, містить у собі теоретичний і практичний розділи.

Теоретичний розділ спрямований на створення для курсанта основної бази знань, яка буде використовуватися ним у майбутній професійній

діяльності. Також він має на меті формування концептуального світогляду [220].

Практичний розділ призначений для формування в майбутнього правоохоронця набору конкретних умінь і навичок, які стануть важливими при виконанні службових завдань. Ці навички є необхідними для якісної реалізації прийнятих рішень у різних службових ситуаціях.

Також у нашій програмі пропонується використання кросфіту як одного з засобів навчального процесу.

Педагогічний експеримент проводили на базі Прикарпатського факультету Національної Академії внутрішніх справ м. Івано-Франківська з курсантами чоловічої статі.

Обстеження курсантів проводили за планом досліджень, на початку та вкінці педагогічного експерименту дослідження проводили в спортивному залі Прикарпатського факультету Національної Академії внутрішніх справ м. Івано-Франківська.

Результати вимірювань фіксувались у протоколах.

Методи математичної статистики. Отримані в результаті досліджень результати були оброблені за допомогою методів математичної статистики, що забезпечило якісний та статистично правильний аналіз показників. Для опрацювання результатів застосовувались комп'ютерна програма «Excel» та програма «Statistica 10».

У комп'ютерній програмі Excel ми визначали середнє арифметичне, суму, стандартну похибку, стандартне відхилення, коефіцієнт варіації, та визначали рівні якостей та здібностей.

Також в програмі Excel ми визначали (χ^2), він використовується для оцінки статистичної значущості між спостережуваними та очікуваними частотами в одній або кількох категоріях.

За допомогою програми Statistica 10 ми проводили факторний аналіз для оцінки власних значень показників та виділення факторів, які дадуть можливість розробити ефективну програму спеціальної фізичної підготовки.

Застосовувався метод вилучення: аналіз головних компонентів. Метод обертання: без обертання. Факторні навантаження зі значенням менше 0,40 не були враховані [107].

2.2. Організація дослідження

Дисертаційне дослідження має організаційну структуру, представлену чотирма послідовно проведеними етапами.

Перший етап проходив у період з вересня 2018 р. по травень 2019 р. заходи були спрямовані на вивчення та узагальнення науково-методичної літератури та інформаційних джерел з метою конкретизації проблеми, обґрунтування гіпотези й основних завдань дослідження. На даному етапі визначалися актуальні питання спеціальної підготовки майбутніх працівників МВС. Були встановлені особливості сучасної методики підготовки кваліфікованих поліцейських. Вивчалися плани підготовки поліцейських на різних етапах навчання. Також на цьому етапі вивчались фізичні, психічні та психофізичні якості та властивості притаманні майбутнім працівникам МВС. Вивчали вплив на організм та працездатність умов професійної діяльності.

Другий етап дослідження проходив з вересня 2019 р по травень 2020 р. Цей етап передбачав визначення професійно важливих фізичних, психічних та психофізичних якостей, впливу шкідливих факторів під час професійної діяльності, особливості організації фізичного виховання в закладах МВС.

На даному етапі проводився констатуючий експеримент, в якому ми визначали рівні фізичної підготовленості, розвитку важливих психічних та психофізичних якостей курсантів академії внутрішніх справ.

До констатуючого експерименту були залучені курсанти чоловічої статі першого, другого та третього курсів, всього 184 особи.

Після аналізу даних, отриманих в ході констатуючого експерименту було розроблено експериментальну програму спеціальної фізичної підготовки курсантів академії внутрішніх справ.

На *третьому етапі* дослідження, який проходив з вересня 2020 р до червня 2021 р проводився формуючий експеримент, метою якого було виявлення ефективності експериментальної програми спеціальної фізичної підготовки курсантів академії внутрішніх справ на основі зіставлення показників експериментальної та контрольної груп до і після формуючого експерименту.

Четвертий етап з вересня 2021 до грудня 2023 р. передбачав узагальнення результатів експериментальної роботи, обробку результатів формуючого експерименту, формування висновків проведеної роботи та підготовку дисертації до публічної презентації.

РОЗДІЛ 3

ПЕРЕДУМОВИ ФОРМУВАННЯ ПРОГРАМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

3.1. Характеристика показників фізичного стану та фізичної підготовленості майбутніх поліцейських

Одним із важливих складників здоров'я людини, а також основою її високої життєздатності та працездатності є соматичне здоров'я. Можливістю адаптації організму людини до різноманітних факторів життєвого середовища, а також рівнем фізичного розвитку і фізичної підготовленості визначається стан соматичного здоров'я [12, 13, 34].

Життєвий індекс, індекс Робінсона, силовий індекс, індекс маси тіла та час відновлення частоти серцевих скорочень (ЧСС) після 20 присідань за 30 секунд використовувались для оцінки рівня фізичного здоров'я.

Дослідження виявило, що середній показник ваго-ростового індексу курсантів I курсу знаходиться в межах норми і становить $23,08 \pm 1,65$ кг/м², що для даного вікового контингенту (нормативні значення 18,6–24,9 кг/м²), а на II курсі цей показник становить $22,76 \pm 1,56$ кг/м², що також вище нормативного значення. На III курсі в курсантів Національної академії внутрішніх справ середні показники цього індексу ще вищі і становлять $24,02 \pm 2,18$ кг/м².

Як показано в таблиці 3.1, у 83,33% курсантів I курсу показник ваго-ростового індексу відповідає середньому рівню, у 14,58% – вище середнього рівня та 2,09% курсантів показали нижчий за середній рівень даного індексу. Низький і високий рівні цього показника не спостерігався.

Це засвідчує, що більшість обстежених курсантів не мають надмірної ваги тіла, бо інакше високий показник індексу маси тіла спричиняв би підвищені ризики роботи серцево-судинної системи і призводив би до захворювань різного типу і діабету [25, 62].

Таблиця 3.1

Показники індексу маси тіла майбутніх поліцейських, % (n=184)

M _x ± σ (кг/м ²)		Функціональні рівні				
		Низький	Нижчий за середній	Середній	Вищий за середній	Високий
I курс (n=68)	23,08±1,65	—	2,09	83,33	14,58	—
II курс (n=62)	22,76±1,56	—	6,66	86,67	6,67	—
III курс (n=54)	24,02±2,18	—	4,44	67,33	28,23	—

На II курсі 6,66% курсантів показали нижче за середній рівень ваго-ростового індексу, така ж кількість показала і вищим за середній рівень (6,67%). У 86,67% обстежених курсантів виявили середній рівень ваго-ростового індексу. У курсантів II курсу не виявлено жодного з низьким та високим рівнем даного індексу. Це свідчить, що 3\4 курсантів академії внутрішніх справ, які нами обстежувались, гармонійно розвинені.

На III курсі даний показник ще вищий, ніж у попередніх курсів. У 4,44% курсантів ваго-ростовий індекс виявився нижчим за середній рівень, 67,33% обстежених курсантів мають середній рівень і 28,23% курсантів отримали вищий за середній рівень ваго-ростового індексу. Також на III курсі не виявлено жодного курсанта, який би мав низький чи високий рівень ваго-ростового індексу.

За показником життєвого індексу в курсантів Національної академії внутрішніх справ I курсу (табл. 3.2) показник виявився 54,34±10,38 мл/кг, що є нижчим від нормативного значення для даного вікового контингенту (нормативне значення 56–60 мл/кг). На II курсі середній показник в курсантів становить 55,57±4,93 мл/кг, на III курсі – 54,45±7,30 мл/кг.

Курсанти I курсу (33,33% осіб) показали низький рівень життєвого індексу, 20,84% мають нижчий за середній рівень цього показника, 27,08%

обстежених показали середній рівень, 10,42% курсантів - вищий за середній рівень і тільки 8,33% – високий рівень життєвого індексу (таблиця 3.2). Це свідчить про недостатній рівень розвитку та функціональних можливостей дихальної системи обстежених курсантів.

Таблиця 3.2

Показники життєвого індексу майбутніх поліцейських, % (n=184)

M _x ±σ (мл/кг)		Функціональні рівні				
		Низький	Нижчий за середній	Середній	Вищий за середній	Високий
I курс (n=68)	54,34±10,38	33,33	20,84	27,08	10,42	8,33
II курс (n=62)	55,57±4,93	22,22	33,33	35,56	6,67	2,22
III курс (n=54)	54,45±7,30	35,11	24,22	20,22	16,25	4,20

Курсанти I курсу (33,33% осіб) показали низький рівень життєвого індексу, 20,84% мають нижчий за середній рівень цього показника, 27,08% обстежених показали середній рівень, 10,42% курсантів - вищий за середній рівень і тільки 8,33% – високий рівень життєвого індексу (таблиця 3.2). Це свідчить про недостатній рівень розвитку та функціональних можливостей дихальної системи обстежених курсантів.

На II курсі низький рівень життєвого індексу отримали 22,22% курсантів, нижчий за середній рівень показали 33,33% обстежених, середній рівень – 35,56%, вищий за середній рівень – 6,67% курсантів і тільки 2,22% – високий рівень. Характеристика даного показника свідчить про недостатні функціональні можливості дихальної системи, ще нижчі, ніж у курсантів I курсу.

Серед курсантів III курсу низький рівень виявили в 35,11% обстежених, нижчий за середній рівень життєвого індексу показали 24,22% курсантів, середній рівень – 20,22% курсантів, вищий за середній рівень – 16,25% і

високий рівень цього показника має тільки один (4,20%) курсант третього курсу. Це також свідчить про недостатній рівень розвитку та функціональних можливостей дихальної системи обстежених курсантів.

Дослідження силового індексу (табл. 3.3) на I курсі, що визначає відношення динамометрії сильнішої руки до маси тіла показав, що середній показник у курсантів усіх курсів становить $63,67 \pm 9,10$ %. На II курсі середній показник є вищим, а саме $66,31 \pm 10,26$ %. Третій курс має подібні результати середнього показника $65,67 \pm 10,91$ % в курсантів академії внутрішніх справ.

На першому курсі 47,92% курсантів мають низький рівень силового індексу, 18,75% – нижчий за середній рівень, середній рівень показали 10,42% курсантів, вищий за середній рівень виявився у 18,75% курсантів і високий рівень отримали всього 4,16% курсантів (табл. 3.3). Це також свідчить про недостатній рівень розвитку сили кисті в 77,09% обстежених курсантів.

Таблиця 3.3

Показники силового індексу майбутніх поліцейських, % (n=184)

M _x ±σ (%)		Функціональні рівні				
		Низький	Нижчий за середній	Середній	Вищий за середній	Високий
I курс (n=68)	63,67±9,10	47,92	18,75	10,42	18,75	4,16
II курс (n=62)	66,31±10,26	33,33	22,22	13,33	22,22	8,89
III курс (n=54)	65,67±10,91	31,22	20,33	24,10	20,33	4,02

Серед представників II курсу ситуація така: низький рівень силового індексу мають 33,33% курсантів, нижчий за середній рівень виявили в 22,22% курсантів, середній рівень показали 13,33% обстежених, вищий за середній рівень мають 22,22%, і високий рівень показали 8,9% обстежених

курсантів академії внутрішніх справ. Характеристика даного показника свідчить про недостатній розвиток сили кисті в 68,88% обстежених курсантів.

В обстежених курсантів на III курсі ситуація подібна: 31,22% мають низький рівень даного індексу, по 20,33% мають нижчий та вищий за середній рівень силового індексу, середній рівень показало 24,12% курсантів, і високий рівень мають тільки 4,02% обстежених. Цей показник свідчить про недостатній розвиток сили кисті в 76% обстежених курсу.

Аналізуючи результати силового індексу можемо констатувати, що цей показник у 2/3 обстежених курсантів (74%) розвинутий недостатньо.

Індекс Робінсона вказує на резерв та економічність функціонування серцево-судинної системи і в опосередкований спосіб відображає аеробні можливості організму людини. (табл. 3.4). Середній показник індексу Робінсона в курсантів I курсу склав 95,1 ум.од, що вказує на середній рівень розвитку цього показника. На II курсі середній показник – 102,07 ум.од., а на III курсі в курсантів Національної академії внутрішніх справ показник Індексу Робінсона становить 103,78 ум. од.

Аналіз досліджень Індексу Робінсона в курсантів свідчить (таблиця 3.4), що 22,92% курсантів першого курсу мають нижчий за середній рівень індексу Робінсона, 64,58% – середній рівень, 10,42% – вищий за середній рівень, і 2,08% курсантів показали високий рівень стану серцево-судинної системи за Індексом Робінсона. Тільки 12,50% курсантів мають достатній рівень аеробних можливостей організму, іншим курсантам (87,5%) необхідно підвищувати свої показники у витривалості.

Курсанти II курсу показали такі результати: низький рівень виявили в 24,44% курсантів, нижчий за середній рівень показали 31,11% обстежених, середній – 26,67%, вищий за середній – 17,78% курсантів і не виявлено жодного курсанта, який би мав високий рівень даного показника. Отже, на II курсі 88,22% курсантів мають недостатній рівень резерву й економічності діяльності серцево-судинної системи за Індексом Робінсона.

На третьому курсі низький рівень мають 20,22% курсантів чоловіків, 44,33% – нижчий за середній рівень, 36,45% – середній рівень. Не було виявленого жодного курсанта з вищим за середній та високим рівнем стану серцево-судинної системи. На III курсі всі обстежені курсанти мають недостатній рівень резерву й економічності діяльності серцево-судинної системи за Індексом Робінсона.

Це свідчить, що в більшості обстежених на всіх курсах курсантів діяльність серцево-судинної системи за цим показником є недостатньою, їм необхідно працювати над покращенням своїх аеробних можливостей, що є опосередковано показниками розвитку витривалості.

Таблиця 3.4

Показники індексу Робінсона майбутніх поліцейських, % (n=184)

M _x ±σ (ум. од)		Функціональні рівні				
		Низький	Нижчий за середній	Середній	Вищий за середній	Високий
I курс (n=68)	95,1±13,20	–	22,92	64,58	10,42	2,08
II курс (n=62)	102,07±19,92	24,44	31,11	26,67	17,78	–
III курс (n=54)	103,78±12,95	20,22	43,33	36,45	–	–

За середніми показниками із тестування реакції пульсу на фізичне навантаження курсантів I курсу Національної академії внутрішніх справ результат становить 1,98±0,76 хв, у курсантів II курсу цей показник на рівні 1,85±0,76 хв, на III курсі - 1,64±0,7 хв. Результати обстежених нами курсантів академії внутрішніх справ на всіх курсах відповідають рівню нижчому за середній.

Оцінка даного індексу свідчить (табл. 3.5), що 27,08% курсантів I курсу мають низький рівень реакції пульсу на навантаження, 43,75% обстежених показали нижчий за середній рівень, 29,17% – вищий за середній рівень,

середній і високий рівні не були виявлені в жодного курсанта. Це свідчить, що 70,83% обстежених курсантів I курсу мають низькі резервні можливості серцево-судинної системи.

Аналіз результатів II курсу виявив, що 22,22% курсантів мають низький рівень реакції пульсу на фізичне навантаження, 42,22% – показник нижчий за середній, 35,56% курсантів отримали вищий за середній рівень, не було виявлено жодного курсанта, який би мав середній або високий рівень реакції пульсу на фізичне навантаження. На II курсі 64,44% курсантів мають недостатній рівень функціональних резервів серцево-судинної системи та пристосувальних процесів адаптації до фізичного навантаження.

Таблиця 3.5

**Показники реакції пульсу на навантаження майбутніх поліцейських, %
(n=184)**

M _x ±σ (хв)		Функціональні рівні				
		Низький	Нижчий за середній	Середній	Вищий за середній	Високий
I курс (n=68)	1,98±0,76	27,08	43,75	—	29,17	—
II курс (n=62)	1,87±0,76	22,22	42,22	—	35,56	—
III курс (n=54)	1,64±0,7	12,40	40,13	—	47,47	—

На III курсі низький рівень показали 12,40% курсантів, нижчий за середній рівень – 40,13% обстежених і вищий за середній рівень мають майже половина обстежених (47,47%). Із середнім та високим рівнем реакції пульсу на фізичне навантаження не було виявленого жодного курсанта. Це свідчить, що половина обстежених (52%) курсантів мають недостатній рівень функціональних резервів серцево-судинної системи та пристосувальних процесів адаптації до фізичного навантаження.

Взявши до уваги результати, отримані після визначення п'яти індексів,

ми отримали загальну оцінку рівнів соматичного здоров'я курсантів Національної академії внутрішніх справ за допомогою діагностичної експрес-системи Г.Л. Апанасенка [12].

Проаналізувавши результати обстежень, ми виявили (рис. 3.1), що на I курсі рівень фізичного здоров'я в 70,83% курсантів є на низькому рівні, нижчий за середній рівень виявлено в 12,51%, середній рівень показали 14,58% курсантів, і вищий за середній рівень мають всього 2,08%. Високого рівня соматичного здоров'я не виявлено.

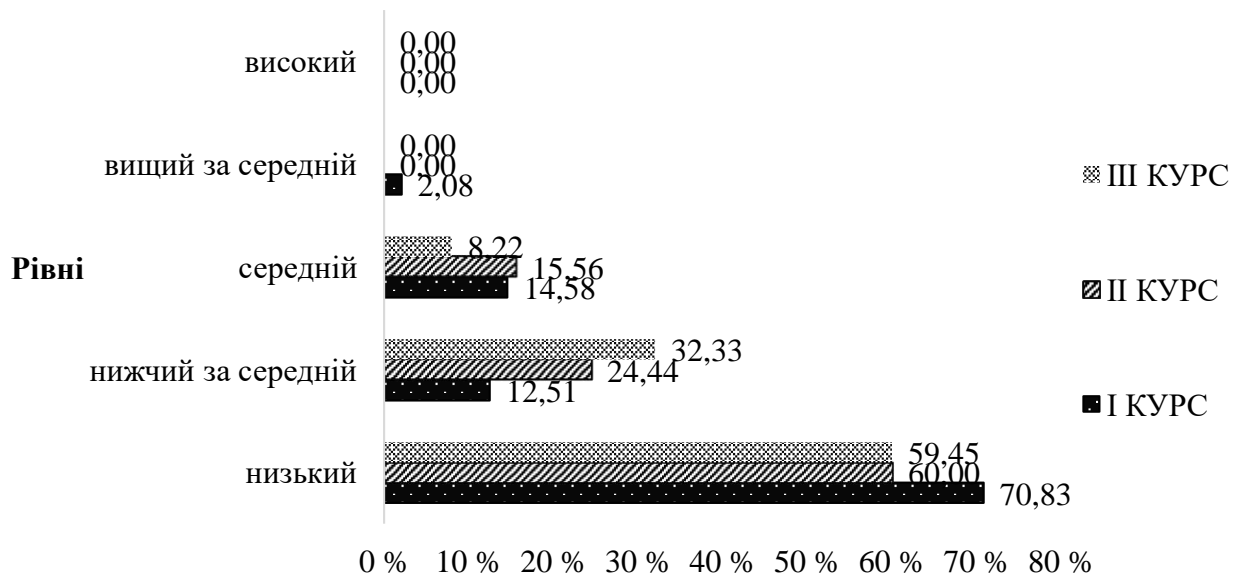


Рис. 3.1. Загальна оцінка фізичного здоров'я майбутніх поліцейських, % (n=184)

На II курсі курсанти показали такі результати: низький рівень фізичного здоров'я мають 60% обстежених, нижчий за середній рівень виявили в 24,44% і середній рівень показали 15,56%. Серед обстежених курсантів II курсу не виявлено з вищим за середній та високим рівнем фізичного здоров'я.

Курсанти III курсу в процесі дослідження показали такі результати. Серед обстежених низький рівень фізичного здоров'я мають 59,45%, нижчий за середній рівень – 32,33% і середній рівень – 8,22% курсантів. Це свідчить, що переважна більшість обстежених курсантів (85%) Національної академії

внутрішніх справ мають слабе здоров'я та перебувають в зоні ризику розвитку соматичних захворювань.

Результати обстеження курсантів показали, що ваго-зростовий індекс у більшості обстежених відповідає середньому рівню. Це означає, що 3/4 обстежених курсантів не мають надмірної ваги, тому в них знижені ризики захворювань серцево-судинної системи. Після опрацювання показників життєвого індексу ми виявили, що у 80% обстежених курсантів недостатній рівень розвитку та функціональних можливостей дихальної системи. Аналізуючи результати силового індексу можемо констатувати, що цей показник у 2/3 обстежених курсантів (74%) розвинутий недостатньо. Показники індексу Робінсона свідчать, що у більшості (92%) обстежених на всіх курсах курсантів діяльність серцево-судинної системи є недостатньою, і їм необхідно працювати над покращенням своїх аеробних можливостей, що є опосередковано показниками розвитку витривалості. Аналіз показників реакції пульсу на навантаження свідчить, що 1/2 обстежених (52%) курсантів мають недостатній рівень функціональних резервів серцево-судинної системи та пристосувальних процесів адаптації до фізичного навантаження.

Проаналізувавши результати п'яти індексів, ми отримали загальну оцінку фізичного здоров'я, загальну оцінку рівнів соматичного здоров'я курсантів Національної академії внутрішніх справ. Також виявили, що більша частина обстежених курсантів (85%) мають слабе фізичне здоров'я та перебувають за межами безпечного рівня (низький, нижче середнього рівні соматичного здоров'я). Отримані результати підкреслюють важливість пошуку шляхів для підвищення рівня фізичного здоров'я курсантів [183].

Фізичну працездатність ми досліджували за допомогою Гарвардського степ-тесту, який дає змогу визначити рівень кількісних показників фізичної працездатності та оцінює відновні процеси після дозованого м'язового навантаження (табл. 3.6).

На першому курсі середній показник фізичної працездатності обстежених курсантів становить $82,25 \pm 7,81$ ум.од., що відповідає середньому

рівню фізичної працездатності.

За результатами дослідження показники фізичної працездатності курсантів I курсу свідчать, що жоден курсант не отримав низький чи нижчий за середній рівень за індексом Гарвардського степ-тесту. Середній рівень виявили в половини обстежених курсантів, а саме 49,28%, добрий рівень працездатності отримали 36,23%, і 14,49% курсантів мають високу працездатність.

Таблиця 3.6

Фізична працездатність обстежених майбутніх поліцейських I–III курсів (n=184)

Курс	$M_x \pm \sigma$ (ум.од)	Рівень за індексом Гарвардського степ тесту				
		Низька	Нижча за середню	Середня	Добра	Висока
		%	%	%	%	%
I курс (n=68)	82,25±7,81	–	–	49,28	36,23	14,49
II курс (n=62)	91,54±11,79	–	–	14,10	40,60	45,30
III курс (n=54)	86,34±7,02	–	–	18,60	42,40	39

На другому курсі середній показник за індексом Гарвардського степ-тесту становить 91,54±11,79 ум.од., що також відповідає добрій фізичній працездатності.

Спостерігаємо, що немає жодного курсанта, який би мав низьку чи нижчу за середній рівень працездатність за індексом Гарвардського степ-тесту, 14,10% мають середній показник, 40,60% показали добру фізичну працездатність, і 45,30% обстежених курсантів показали високу фізичну працездатність.

Згідно з даними таблиці, середній показник фізичної працездатності

курсантів третього курсу академії внутрішніх справ дорівнює $86,34 \pm 7,02$ ум.од., що відповідає добрій фізичній працездатності.

За результатами дослідження курсантів третього курсу не виявлено жодного обстеженого з низьким чи нижчим за середній рівень індексу Гарвардського степ-тесту, середній показник виявили всього в 18,60% курсантів, 42,40% обстежених мають добрий показник фізичної працездатності, і 39% показали високу працездатність.

Для визначення рівня фізичної підготовленості ми використовували наступні тести: біг 100 м, біг 1000 м, підтягування на перекладині, комплексно силову вправу та човниковий біг 10x10 м (табл. 3.7). Одержані в процесі виконання тестів дані ми переводили в бали, а бали в рівні.

Таблиця 3.7

**Результати фізичної підготовленості майбутніх поліцейських на I курсі,
%**

Тест	Абсолютний результат $M_x \pm \sigma$	Функціональні рівні			
		Низький	Задовільний	Достатній	Високий
біг на 100 метрів, с	$14,79 \pm 1,54$	7,69	8,97	32,05	51,29
біг на 1000 метрів, с	$261 \pm 30,6$	5,13	16,67	26,92	51,28
підтягування на перекладині, рази	$9,28 \pm 5,12$	32,05	12,82	20,51	34,62
комплексно силова вправа	$46,08 \pm 10,82$	5,88	17,65	16,18	60,29
човниковий біг 10x10м, с	$30,19 \pm 1,92$	7,69	23,08	43,59	25,64

Аналіз результатів тестів свідчить, що середній результат на I курсі з бігу на 100 м. складає $14,79 \pm 1,54$. У тестовій вправі біг на 100 м. низький

рівень виявили в 7,69% обстежених курсантів I курсу, задовільний рівень – у 8,97%, достатній рівень – у 32,05%, високий рівень – в 51,29%.

У вправі біг на 1000м. середній результат на I курсі складає $261 \pm 30,6$ с. У свою чергу низький рівень мають 5,13% обстежених, задовільний рівень – у 16,67%, достатній рівень – у 26,92%, і високий рівень у цій вправі мають 51,28% курсантів.

У вправі підтягування на перекладині середнє значення склало $9,28 \pm 5,12$ повторень. Низький рівень у вправі підтягування на перекладині виявили 32,05% обстежених, задовільний рівень – 12,82%, достатній рівень – у 20,51%, високий рівень – 34,62% курсантів I курсу.

У комплексно силовій вправі середній результат складає $46,08 \pm 10,82$ п/хв. Низький рівень у даній вправі виявили в 5,88% обстежених, задовільний рівень – у 17,65%, достатній рівень – у 16,18%, високий рівень у цій вправі виявили в 60,29% курсантів I курсу.

У тестовій вправі човниковий біг 10x10м середній результат становить $30,19 \pm 1,92$ с. Низький рівень виявили в 7,69% обстежених, задовільний – у 23,08%, достатній – у 43,59%, високий рівень у цій вправі мають 25,64% курсантів I курсу.

Загальний рівень фізичної підготовленості на I курсі здебільшого знаходиться на достатньому рівні, низький рівень фізичної підготовленості виявили в 5,13% обстежених курсантів, задовільний рівень мають 25,64%, достатній рівень виявили в 32,05%, високий рівень мають 37,18%.

Таблиця 3.8

Узагальнений рівень фізичної підготовленості майбутніх поліцейських на I курсі, (n=68) %

Функціональні рівні			
Низький	Задовільний	Достатній	Високий
5,13	25,64	32,05	37,18

Аналізуючи результати II курсу в контрольній вправі біг на 100м., ми встановили середній результат, а саме $14,77 \pm 1,54$ с. Після обробки даних ми виявили, що низький рівень у цій вправі мають 20,97% обстежених курсантів, у 29,03% – задовільний рівень, у 19,35% – достатній рівень, у 30,65% – високий рівень (табл. 3.9).

Таблиця 3.9

**Результати фізичної підготовленості майбутніх поліцейських на II курсі,
%**

Тест	Абсолютний результат $M_x \pm \sigma$	Функціональні рівні			
		Низький	Задовільний	Достатній	Високий
біг на 100 метрів, с	$14,77 \pm 1,54$	20,97	29,03	19,35	30,65
біг на 1000 метрів, с.	$217,8 \pm 25,8$	3,23	24,19	37,10	35,48
підтягування на перекладині, рази	$14,03 \pm 3,36$	8,06	12,90	19,35	59,69
комплексно силова вправа п/хв	$53,73 \pm 13,66$	12,90	4,84	16,13	66,13
човниковий біг 10x10м, с	$29,46 \pm 1,99$	25,81	40,32	22,58	11,29

Середній результат у вправі біг 1000м., становить $217,8 \pm 25,8$ с. Після обробки результатів ми встановили, що низький рівень у цій вправі мають 3,23% курсантів II курсу, задовільний рівень – 24,19%, достатній рівень – 37,10%, високий рівень – 35,48%.

У контрольній вправі підтягування на перекладині середній результат серед курсантів II курсу становить $14,03 \pm 3,36$ рази. Низький рівень у цій вправі виявили в 8,06% обстежених курсантів, задовільний рівень – у 12,90%, достатній рівень – у 19,35%, високий рівень – у 59,69%.

Після обрахунку результатів комплексно силової вправи середній результат становить $53,73 \pm 13,66$ балів. Низький рівень у цій вправі виявили в 12,90% обстежених курсантів II курсу, задовільний рівень – у 4,84%, достатній рівень – у 16,13%, високий – у 66,13%.

Середній результат з човникового бігу 10x10м становить $29,46 \pm 1,99$. Низький рівень результатів у цій вправі виявили в 1/4 обстежених курсантів II курсу (25,81%), задовільний рівень – 40,32%, достатній рівень – 22,58%, високий рівень – 11,29%.

Загальний рівень фізичної підготовленості курсантів II курсу здебільшого знаходиться на достатньому рівні (табл. 3.10), а саме: низький рівень виявили в 6,45%, задовільний – у 29,03%, достатній рівень – у 40,32%, високий рівень – у 24,19%.

Таблиця 3.10

Узагальнений рівень фізичної підготовленості майбутніх поліцейських на II курсі, (n=62) %

Функціональні рівні			
Низький	Задовільний	Достатній	Високий
5,13	25,64	32,05	37,18

Для порівняння наведемо результати курсантів III-го курсу (табл. 3.11).

У контрольній вправі біг на 100м., середній результат на III курсі становить $14,15 \pm 1,15$ с. Низький рівень у цій вправі виявили в 5,77% обстежених курсантів, задовільний рівень має чверть обстежених (25%), достатній рівень виявили в 48,08%.

Середній результат у вправі біг 1000м., становить $217,8 \pm 25,8$ с. Після обробки результатів ми встановили, що низький рівень у цій вправі мають 5,77% курсантів III курсу, задовільний рівень – 23,08%, достатній рівень – 51,92%, високий рівень – 19,23%.

У контрольній вправі підтягування на перекладині середній результат

серед курсантів III курсу складає $16,35 \pm 4,69$ рази. Низький рівень – 7,69%, задовільний рівень – 9,62%, достатній рівень – 19,23%, високий рівень – 63,46% обстежених.

Таблиця 3.11

Результати фізичної підготовленості майбутніх поліцейських на III курсі, %

Тест	Абсолютний результат $M_x \pm \sigma$	Функціональні рівні			
		Низький	Задовільний	Достатній	Високий
біг на 100 метрів, с	$14,15 \pm 1,15$	5,77	25,0	48,08	21,15
біг на 1000 метрів, с.	$217,8 \pm 25,8$	3,23	24,19	37,10	35,48
підтягування на перекладині, рази	$16,35 \pm 4,69$	7,69	9,62	19,23	63,46
комплексно силова вправа п/хв	$58,40 \pm 13,31$	1,92	15,38	11,54	71,16
човниковий біг 10x10м, с	$27,36 \pm 1,67$	9,62	15,36	30,77	44,25

Після обрахунку результатів комплексно силової вправи на III курсі середній результат склав $58,40 \pm 13,31$ балів. Низький рівень виявили в 1,92% обстежених курсантів, задовільний рівень – у 15,38%, достатній рівень – у 11,54%, високий рівень – у 71,16%.

Середній результат в човниковому бігу 10x10м серед курсантів III курсу складає $27,36 \pm 1,67$ с. Низький рівень виявили в 9,62% обстежених, задовільний рівень – у 15,36%, мають достатній рівень – у 30,77%, високий рівень – у 44,25%.

Загальний рівень фізичної підготовленості курсантів III курсу здебільшого знаходиться на достатньому рівні (табл. 3.12), а саме низький

рівень виявили в 5,77% обстежених, задовільний рівень – у 11,54%, достатній рівень – у 46,15%, високий рівень – у 36,54%.

Таблиця 3.12

Узагальнений рівень фізичної підготовленості майбутніх поліцейських на III курсі, (n=54) %

Функціональні рівні			
Низький	Задовільний	Достатній	Високий
5,77	11,54	46,15	36,54

Основною метою тесту «beer» є вимірювання аеробної витривалості (кардіореспіраторна витривалість), тобто максимальної кількості кисню, яку обстежувана особа може використати під час фізичних вправ.

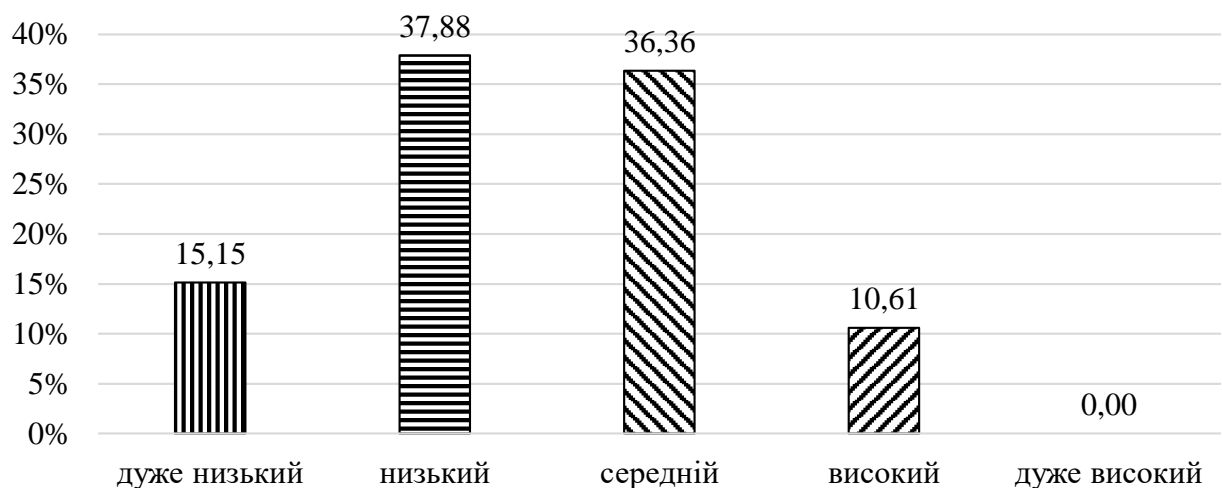


Рис. 3.2. Загальний рівень $VO_{2max}(v)$ майбутніх поліцейських I курсу, % (n=68).

«Beer test» включає в себе безперервний біг (вперед і назад) між двома паралельними лініями, розташованими на відстані 20 метрів одна від одної, синхронізуючи темп руху з аудіозаписом, який видає звукові сигнали через рівні інтервали часу [245].

Обстеження курсантів Національної Академії внутрішніх справ виявило, що на першому курсі середній показник $VO_{2max}(v)$ становить $38,83 \pm 6,80$

ml/kg/min, що відповідає низькому рівню кардіо-респіраторної витривалості за методикою «beep test» [10], а саме 15,15% курсантів мають дуже низький рівень $VO_{2max}(v)$, 37,88% – низький рівень $VO_{2max}(v)$, 36,36% – середній рівень аеробної витривалості $VO_{2max}(v)$ і всього в 10,61% було виявлено високий рівень $VO_{2max}(v)$. Не було виявлено жодного курсанта першого курсу з дуже високим рівнем кардіореспіраторної витривалості (рис. 3.2). А це свідчить, що 53,03% обстежених курсантів першого курсу мають недостатній рівень $VO_{2max}(v)$.

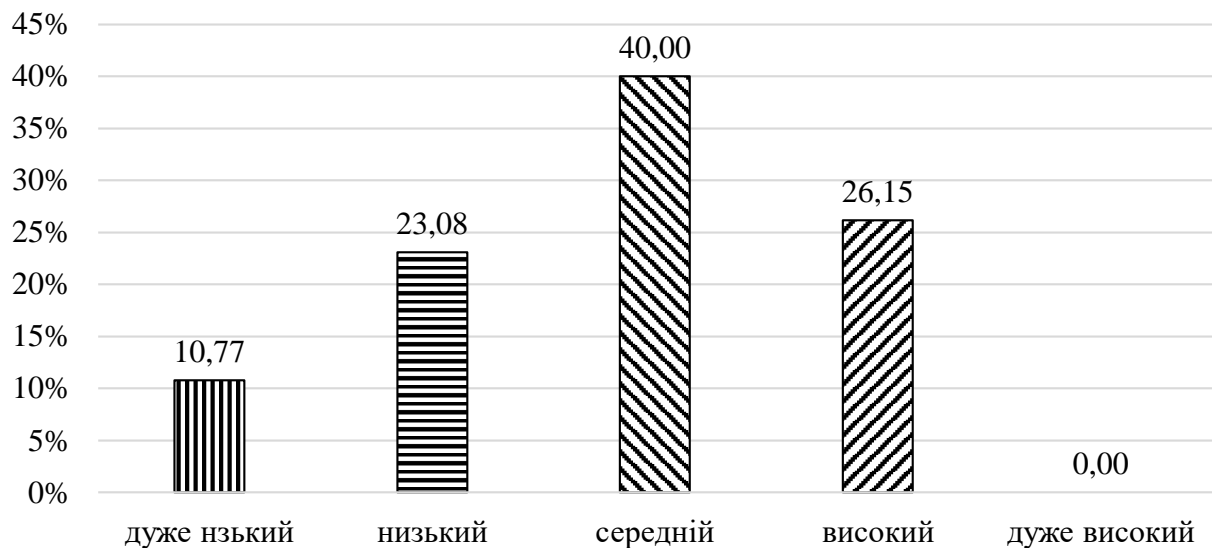


Рис. 3.3. Загальний рівень $VO_{2max}(v)$ майбутніх поліцейських II курсу, % ($n=62$)

На другому курсі в курсантів Національної Академії внутрішніх справ середній показник $VO_{2max}(v)$ більший, ніж на першому, і становить $41,17 \pm 8,51$ ml/kg/min, що відповідає середньому рівню аеробної витривалості (за методикою «beep test»). Так, 10,77% обстежених мають показник дуже низького рівня аеробної витривалості, 23,08% – низький рівень, 40% знаходяться на середньому рівні, 26,15% – на високому рівні (рис. 3.3). Під час обстеження другокурсників не було виявлено жодного який би мав дуже високий рівень $VO_{2max}(v)$, як і серед першокурсників. Натомість $\frac{1}{3}$ курсантів (33,85%) другого курсу мають недостатній рівень $VO_{2max}(v)$, а це

на 19,18% менше, ніж у першокурсників.

За середнім показником $VO_{2max}(v)$ курсанти третього курсу показали результат $44,58 \pm 6,83$ ml/kg/min, що вказує на середній рівень кардіо-респіраторної витривалості (за методикою «beep test»).

На третьому курсі спостерігається суттєве зниження кількості курсантів з дуже низьким рівнем аеробної витривалості (рис. 3.4), а саме 1,67% осіб, з низьким рівнем виявили 23,33%, із середнім рівнем – 41,67% з високим рівнем – 33,33%. На третьому курсі 25% курсантів мають недостатній рівень $VO_{2max}(v)$, що вдвічі менше, ніж на першому курсі, і на 8,85% менше, ніж на другому.

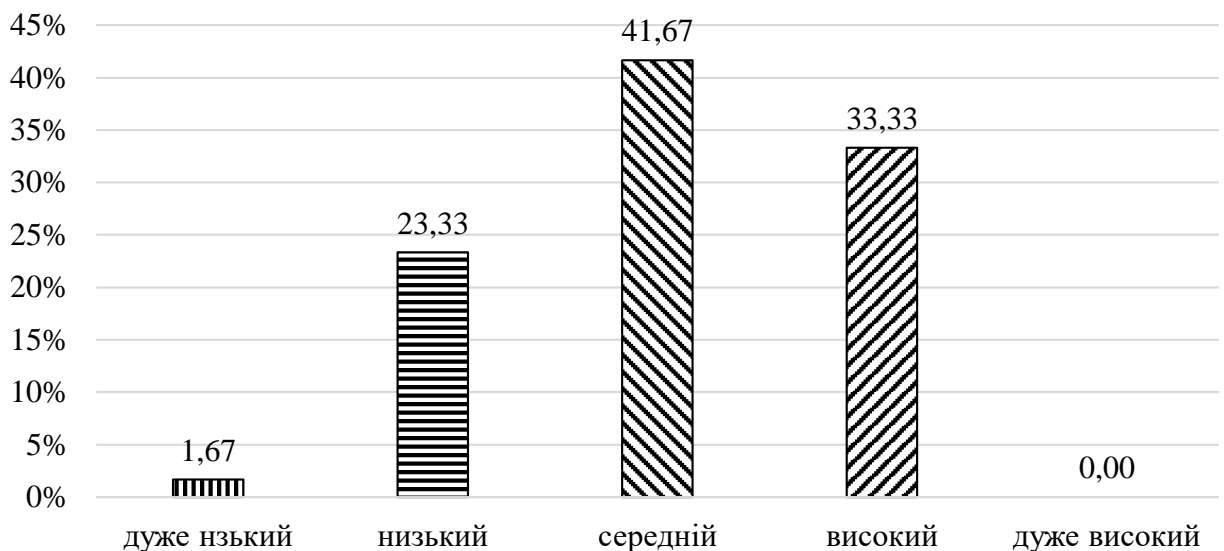


Рис. 3.4. Загальний рівень $VO_{2max}(v)$ майбутніх поліцейських III курсу, % ($n=54$)

За результатами наших досліджень із випробуваннями «beep test» з визначення аеробної витривалості не було виявлено жодного курсанта (рис. 3.5), який би мав дуже високий рівень. У 23,38% з усіх обстежених курсантів показали високий рівень аеробної витривалості, 39,34% – середній, 28,09% – низький і 9,19% мають дуже низький рівень.

Дані результати проведених нами досліджень свідчать про те, що значна частина (близько третини) обстежених курсантів Національної Академії

внутрішніх справ мають недостатній рівень аеробної витривалості (37,28%), що не дає їм змоги повноцінно опанувати професійні навички та набувати професійно важливих якостей та здібностей. Порівнюючи з результатами досліджень З. Барабаш, Е. Задарко, О. Шиян, Ю. Наконечного, Ю. Павлової [25, 42, 147], які використовували «beep test» для аналізу кардіо-респіраторних можливостей студентів Словаччини, Польщі та України, де дуже низький та низький рівні виявили всього в 6,9%, проти 37,28% дуже низького та низького рівнів в особистих дослідженнях. Високий та дуже високий мають 46,9% обстежених курсантів проти 23,38% високого рівня в особистих дослідженнях. Також в особистих дослідженнях не було виявлено жодного курсанта, в якого був би дуже високий рівень кардіо-респіраторної витривалості.

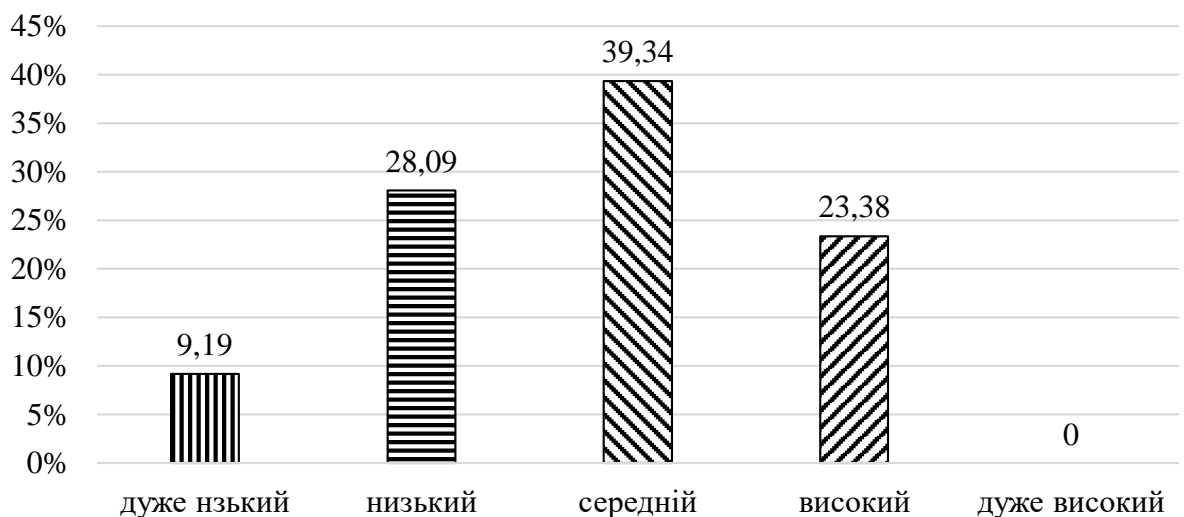


Рис. 3.5. Загальний рівень $VO_{2max}(v)$ майбутніх поліцейських, % ($n=184$)

Отримані особисті результати також доповнюють дослідження Є. Анохіна, А. Одерова, М. Кузнецова, А. Петрука, Т. Дух, С. Барашевського та Н. Музики (2022), в яких йдеться про регресію показників фізичної та функціональної підготовленості за весь період навчання курсантів [8].

Результати наших обстежень показали, що 53,03% курсантів академії внутрішніх справ, які навчаються на першому курсі мають недостатній рівень аеробної витривалості, 36,36% відповідають середньому рівню і

всього 10,61% виявили високий рівень. На другому курсі кількість курсантів, які мають недостатній рівень аеробної витривалості становить 33,85%, середній рівень – 40%, високий рівень – 26,15%. На третьому курсі недостатній рівень аеробної витривалості мають 25% обстежених курсантів, середній рівень – 41,67%, високий рівень – 33,33%.

Третина обстежених курсантів Національної Академії внутрішніх справ має недостатній рівень аеробної витривалості (37,28%), з ними потрібно додатково працювати для покращення аеробної витривалості [184].

3.2. Характеристика стресостійкості й агресивності та мотивації до уникнення невдач майбутніх поліцейських

Стресостійкість - це інтегративна властивість особистості, яка характеризується взаємодією інтелектуальних, мотиваційних, характерологічних, вольових складових особистості, які забезпечують й досягнення мети в складній емотивній ситуації. Стресостійкість успішної взаємодії з соціальним середовищем визначається за показниками емоційної стійкості, високим рівнем саморегуляції, психологічною підготовленістю до стресу та низьким рівнем тривожності [71].

Для визначення ступеня стресостійкості ми використовували тест Холмса і Реге. На першому курсі тест пройшло 68 осіб, на другому курсі – 62 особи і на третьому курсі – 54 особи. Бланк тесту містить список психотравмуючих подій повсякденного життя за останній рік, що мають різну емоційну значущість та забарвлення, кожна з яких оцінюється за 100-бальною шкалою. Якщо будь-яка ситуація виникала частіше одного разу, то бали слід помножити на вказану кількість повторів.

На питання «Чи була у Вас протягом року травма або хвороба» 44,29% курсантів першого курсу зазначали, що була; на 2 курсі третина (30,43%) відповіла позитивно на це питання, а на третьому курсі – 39,53% курсантів.

Також популярними пунктами опитування серед трьох курсів стали питання про «зміну умов життя» та «відмови від старих звичок», це

пов'язано із специфікою навчання в закладі. На питання про «зміну умов життя» – 47,14% курсантів першого курсу, 45,65% – другого курсу і 39,53% – третього курсу зазначили, що умови їхнього життя змінилися. На питання «відмови від старих звичок» ситуація подібна, а саме: 44,29% обстежених першого курсу, 43,48% – другого курсу і 51,16% – третього ствердно відповіли на це запитання.

На запитання «чи відбулись у вас зміни звичок у проведенні дозвілля» більше половини респондентів першого курсу (52,86%), 36,96% студентів другого курсу та 62,79% – третього зазначили, що такі відбулись і вони у свій вільний час більше займаються фізичними вправами для підтримання хорошої фізичної форми, оскільки це запорука успіху в їх професійній діяльності.

На запитання про «смерть близького члена сім'ї» відповіли на першому курсі 28,57%, на другому – 21,74% і майже половина опитуваних (46,51%) на третьому курсі, вони зазначили, що їх сім'ї зазнали втрат протягом року, це пов'язано з пандемією COVID-19 та бойовими діями на сході країни.

В опитуванні були запитання, які не набрали жодної відповіді, здебільшого це пункти про сімейне життя, розлучення, вагітність, звільнення з роботи, ув'язнення, питання про великі займи грошей та вихід на пенсію. Ці запитання не стали популярними через вік та професійну спрямованість респондентів.

Відповідно до отриманих результатів (табл. 3.13) 30% обстежених нами курсантів першого курсу мають низький рівень стресостійкості, на другому курсі – 13,04% і на третьому курсі – 16,28% курсантів. Їхня низька стресостійкість свідчить, що курсанти є піддатливими до цих негативних психологічних впливів. Велика кількість балів є тривожним сигналом, що попереджає про небезпеку, оскільки вказує на наближення до фази нервового виснаження.

Граничний (середній) рівень на першому курсі виявила третина курсантів (38,57%), на 2 курсі – 21,74%, на третьому курсі – 30,23%.

Обстежені курсанти мають середню опірність до стресу. Їх стресостійкість знижується зі збільшенням стресових ситуацій в житті. Це пояснюється тим, що їм доводиться спрямовувати значну частину своєї енергії й ресурсів на подолання негативних психологічних станів, що виникають в умовах стресу.

Таблиця 3.13

**Рівень стресостійкості майбутніх поліцейських під час навчання в
Національній академії внутрішніх справ,(n=184)**

Курс навчання	Рівень стресостійкості	Кількість курсантів, (%)
1 курс (n=68)	низький	30,00%
	граничний	38,57%
	високий	31,43%
2 курс (n=62)	низький	13,04%
	граничний	21,74%
	високий	65,22%
3 курс (n=54)	низький	16,28%
	граничний	30,23%
	високий	53,49%

Високий рівень стресостійкості показали 31,43% респондентів на першому курсі, 65,22% – на другому курсі і 53,49% – на третьому курсі. Високий рівень стресостійкості свідчить про те, що об'єкт дослідження, а саме курсанти володіють великою стійкістю до стресу. У них високий рівень ефективності в будь-якій діяльності, оскільки їхня енергія та ресурси не витрачаються на подолання негативних психологічних станів.

Універсальних методів і технологій роботи з негативними наслідками стресу на даний час не існує. Для профілактики стресу, досягнення ефекту з нейтралізації та коректування стресового стану слід застосовувати комплексний підхід. Ми пропонуємо запровадити технологію психофізичної

підготовки з формування та розвитку стресостійкості та ресурсозбереження працівників поліції на всіх етапах фахової підготовки за допомогою системи спеціально підібраних фізичних вправ. Дана технологія орієнтована на виконання завдань у підборі засобів, що запобігають та здійснюють профілактику стресу, зменшують негативні наслідки дії стресу або повної його нейтралізації а також покращують фізичну та спеціальну підготовку до професійної діяльності, покращення соматичного здоров'я.

Результати дослідження показали, що на першому курсі 30,0% обстежених курсантів мають низький рівень стресостійкості, середній (граничний) рівень показали 38,57%, високим рівнем володіють 31,43%.

На другому курсі рівень стресостійкості значно кращий: низький рівень мають всього 13,04% курсантів, середній – 21,74% і 65,22% – високий рівень стресостійкості

У курсантів третього курсу низький рівень мають 16,28%, у 30,23% – виявили граничний рівень стресостійкості, а у половини обстежених (53,49%) цей рівень високий. Отримані результати свідчать, що за роки навчання в Національній академії внутрішніх справ рівень стресостійкості курсантів постійно зростає.

Здебільшого такий результат на першому році навчання пов'язаний зі зміною умов життя та навчання, з погіршенням стану здоров'я, відмовою від старих звичок, режиму дня та зміною фінансового становища. А в курсантів старших курсів високий рівень стресостійкості пояснюється їх кращою фізичною готовністю до професійної діяльності, проходженням практики та хорошою мотивацією.

Інший важливий прояв у професійній діяльності, який межує із виконанням обов'язків - це агресивність.

Для нашого дослідження ми використовували розгорнуту шкалу агресії за Л.Г Почебутом, яка дозволяє не тільки оцінювати загальну агресію, але і охарактеризувати рівень виразності різних її видів, таких як: вербальної, фізичної, предметної, емоційної та самоагресії (рис. 3.6).

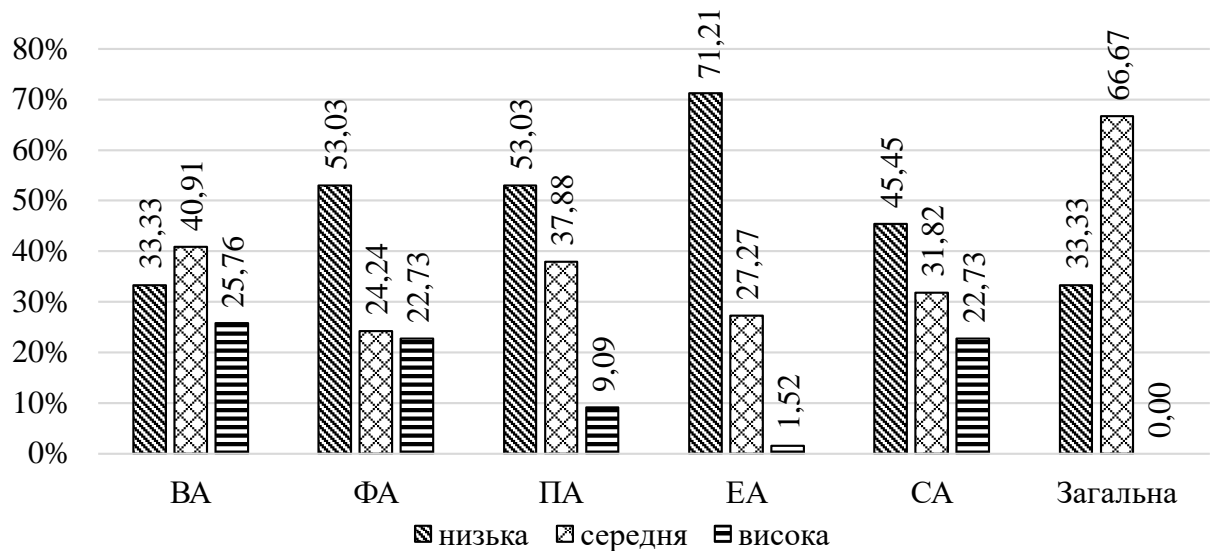


Рис 3.6. Виразність різних видів агресії майбутніх поліцейських на I курсі, (n=68): ВА – Вербальна агресія; ФА – Фізична агресія; ПА – Предметна агресія; ЕА – Емоційна агресія; СА – Самоагресія.

На першому курсі низький рівень вербальної агресії виявили в 33,33% обстежених, середній рівень мають 40,91% курсантів та високий рівень виявили в 25,76%.

Низький рівень фізичної агресії на першому курсі виявили в більше половини курсантів, що становить 53,03% обстежених, середній рівень мають 24,24%, високий рівень – у 22,73%.

На першому курсі низький рівень предметної агресії виявили в 53,03% курсантів, середній рівень мають 37,88%, високий рівень показали 9,09%.

Низький рівень емоційної агресії на першому курсі виявили в 2/3 обстежених курсантів, це 71,21% осіб, середній рівень мають 27,27% і тільки 1,52% показали високий рівень емоційної агресії.

Низький рівень самоагресії виявили в 45,45% курсантів, середній рівень – у 31,82%, високий рівень – у 22,73%.

Підсумувавши всі види агресії (вербальну, фізичну, предметну, емоційну та самоагресію), ми визначили загальний рівень агресивності курсантів першого курсу. Отже, низький рівень агресії виявили в 33,33%

обстежених курсантів, середній рівень – у 66,67%, і не було зафіксовано жодного курсанта з високим рівнем загальної агресії.

Таблиця 3.14

Рівень загальної агресії майбутніх поліцейських на I курсі, (n=68)

Загальна агресія	Рівні агресії		
	низький	середній	високий
	33,33%	66,67%	–

На другому курсі Національної академії внутрішніх справ низький рівень вербальної агресії виявили в 33,33% обстежених курсантів, середній рівень – у 37,50%, високий рівень - у 29,17%.

Низький рівень фізичної агресії виявили в 45,83% обстежених, $\frac{1}{4}$ курсантів (25%) осіб мають середній рівень, і високий рівень виявили в 29,17%.

Досліджуючи показник предметної агресії, ми виявили, що 58,33% курсантів мають низький рівень цього показника, 33,33% курсантів мають середній рівень та всього 8,33% курсантів продемонстрували високий рівень предметної агресії (рис. 3.7).

Низький рівень емоційної агресії виявили в 64,58% курсантів, середній рівень мають 35,42% курсантів і не було виявлено жодної особи з високим рівнем емоційної агресії.

Низький рівень самоагресії виявили в половини обстежених курантів, а саме в 52,08% курсантів, у 29,17% курсантів виявили середній рівень та 18,75% курсантів знаходяться в межах високого рівня самоагресії.

Підсумувавши всі показники, ми отримали загальний рівень агресії в курсантів другого курсу академії внутрішніх справ (табл. 3.15). А саме: низький рівень агресії виявили в 29,17% курсантів, середній рівень мають $\frac{3}{4}$ курсантів, що становить 70,83% усіх обстежених на 2 курсі і не було виявлено жодного курсанта з високим рівнем агресії.

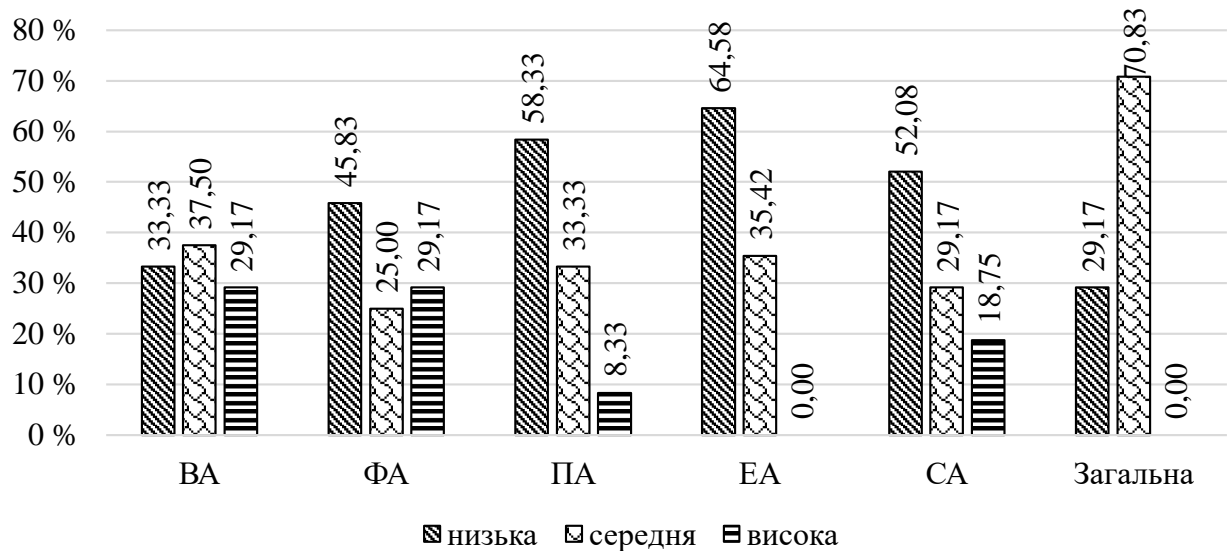


Рис 3.7. Виразність різних видів агресії майбутніх поліцейських на II курсі, (n=62): ВА – Вербальна агресія; ФА – Фізична агресія; ПА – Предметна агресія; ЕА – Емоційна агресія; СА – Самоагресія.

На третьому курсі низький рівень вербальної агресії виявили в 31,75% обстежених курсантів, середній рівень мають 41,27% курсантів, і в 26,98% курсантів виявили високий рівень даного показника.

Таблиця 3.15

Рівень загальної агресії майбутніх поліцейських на II курсі, (n=62)

Загальна агресія	Рівні агресії		
	низький	середній	високий
	29,17%	70,83%	–

Низький рівень фізичної агресії мають майже половина обстежених курсантів, а саме 49,21% обстежених, 30,16% курсантів мають середній рівень і високий рівень фізичної агресії виявили в 20,63% обстежених.

Досліджуючи показник предметної агресії, ми виявили, що низький рівень мають 44,44% курсантів, середній рівень мають 47,62% курсантів і високий рівень предметної агресії мають 7,94% обстежених курсантів (рис 3.8).

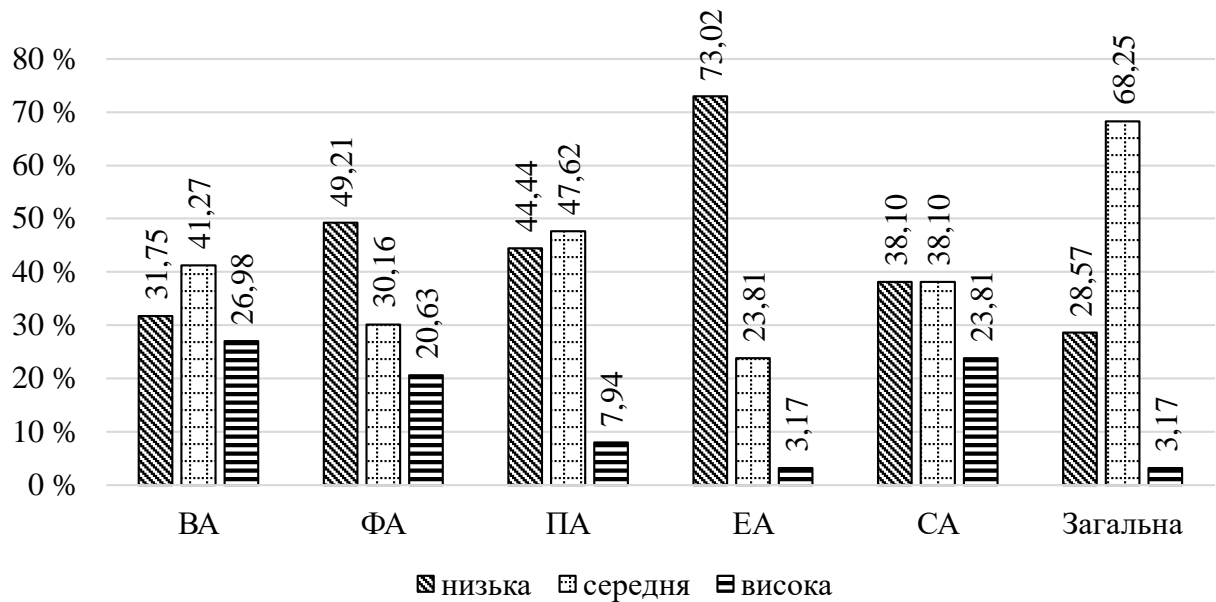


Рис 3.8. Виразність різних видів агресії курсантів на III курсі, (n=54)):
 ВА – Вербальна агресія; ФА – Фізична агресія; ПА – Предметна агресія; ЕА – Емоційна агресія; СА – Самоагресія.

Низький рівень емоційної агресії виявили в $\frac{3}{4}$ обстежених курсантів, а саме 73,02% обстежених, середній рівень даного показника мають 23,81% курсантів і високий рівень виявили в 3,17% обстежених курсантів.

Дослідивши показники самоагресії, ми виявили, що низький рівень мають 38,10%, середній рівень мають також 38,10% курсантів і високий рівень виявили в 23,81% обстежених курсантів.

Підсумувавши всі види агресії (вербальну, фізичну, предметну, емоційну та самоагресію), ми визначили загальний рівень агресивності курсантів третього курсу (табл. 3.16). Отже, низький рівень агресивності виявили в 28,57% курсантів, середній рівень агресивності виявили в 68,26% обстежених курсантів і тільки 3,17% курсантів мають високий рівень агресивності, зауважимо, що це єдині курсанти, які мають високу загальну агресивність зі всіх курсів.

Вивчення різних видів агресії дозволило виявити, що в обстеженого контингенту переважають фізична та самоагресія (відповідно 55% та 45%), натомість підвищення вербальної, предметної та емоційної агресії

спостерігалось в однаковому відсотку випадків (по 35%), а низький рівень найчастіше реєструвався при визначенні емоційної агресії (40%). Підвищення рівня агресивності значно знижує можливості психологічної адаптації та негативно відбивається на процесах інтеграції людини з обмеженими можливостями в суспільство.

Таблиця 3.16

Рівень загальної агресії майбутніх поліцейських на III курсі, (n=54)

Загальна агресія	Рівні агресії		
	низький	середній	високий
	28,57%	68,26%	3,17%

Розвиток професійної компетентності й професійної суб'єктності в майбутніх офіцерів поліції передбачає формування і розвиток якостей особистості, серед яких вирізняється прагнення бути успішним та бажання досягати поставленої мети. Сполучення і співвідношення цих мотиваційних тенденцій у людини створюють певний тип особистості й передбачають різну поведінку, а отже, і різну якість виконання службових обов'язків. Тому в нашому дослідженні ми зупинимося на діагностиці саме цієї якості особистості. Для цього нами використовувалась методика діагностики мотивації уникнення невдач Т.Елерса (табл. 3.17).

Таблиця 3.17

Рівні мотивації до уникнення невдач майбутніх поліцейських, (n=184)

Рівні сформованості мотивації	I курс n=68	II курс n=62	III курс n=54
	%	%	%
низький	19,70	14,58	14,75
середній	43,94	50,00	54,10
високий	28,79	31,25	22,95
надто високий	7,57	4,17	8,20

Результати дослідження свідчать, що на I курсі Національної академії внутрішніх справ низький рівень мотивації мають 19,70% курсантів, середній рівень виявили в 43,94% обстежених, високий рівень мотивації до уникнення невдач виявили в 28,79% курсантів та 7,57% курсантів отримали надто високий рівень мотивації.

На II курсі низький рівень мотивації до уникнення невдач виявили в 14,58% курсантів, середній рівень мають половина курсантів II курсу – 50% обстежених курсантів, в 1/3 курсантів виявили високий рівень мотивації (31,25%) і тільки в 4,17% курсантів виявили надто високий рівень мотивації.

На III курсі Національної академії внутрішніх справ низький рівень мотивації виявили в 14,75% курсантів, у половини курсантів виявили середній рівень мотивації (54,10%), 22,95% обстежених курсантів мають високий рівень і всього в 8,20% курсантів виявили надто високий рівень мотивації.

Це свідчить, що в більшій частині курсантів високе прагнення до уникнення невдач, до захисту [185].

3.3. Характеристика психофізичних якостей майбутніх поліцейських

Зі зростанням складності умов праці, рівень психофізичної підготовленості майбутнього працівника поліції повинен вдосконалюватися, щоб він міг адекватно реагувати на виклики, пов'язані з виконанням складних професійних завдань, швидко і чітко вирішувати їх.

Для тестування важливих психофізичних якостей ми використовували наступні тести:

1. Десять «вісімок» (тест Копилова), за допомогою цього тесту оцінювали координацію та рухову пам'ять.
2. Пошук чисел із переключенням уваги за червоно-чорними таблицями, за допомогою цього тесту оцінювали розподіл і переключення уваги.
3. ШПЗІ за методикою Зикова, використовуючи бланки з кільцями

Ландольта, за допомогою цього тесту оцінювали швидкість переробки зорової інформації.

4. Тепінг-тест, за допомогою цього тесту оцінювали рухливість нервових процесів.

5. Зорову оперативну і зорову довільну пам'ять ми досліджували за методикою, що полягає в оперуванні певним обсягом інформації у вигляді однозначних чисел.

Як можна побачити в таблиці 3.18, на першому курсі в тестовій вправі десять «вісімок» середній та добрий рівень мають по 30,88% обстежених курсантів, слабкий рівень виявили в 25%, дуже слабкий рівень – 8,83%, відмінний рівень мають всього 4,41%.

У тестовій вправі пошук чисел за червоно-чорними таблицями на першому курсі середній рівень мають 29,41% обстежених, слабкий та дуже слабкий рівні – 30,88%, добрий і відмінний рівні виявили в 39,71% курсантів.

Таблиця 3.18

Рівні досягнень психофізичних якостей майбутніх поліцейських на I курсі, (n=68)

Тести	Рівні досягнень,%				
	відмінний	добрий	середній	слабкий	дуже слабкий
Десять «вісімок» (тест Копилова)	4,41	30,88	30,88	25,0	8,83
Пошук чисел за червоно-чорними таблицями	17,65	22,06	29,41	27,94	2,94
ШПЗІ	1,47	26,47	44,12	13,23	14,71
Тепінг-тест	2,95	25,0	36,76	25,0	11,76
Оперативна пам'ять	-	39,71	38,24	11,76	10,29
Довільна пам'ять	25,0	13,24	27,94	23,53	10,29

Дані таблиці 3.18 свідчать, що у вправі на швидкість переробки зорової інформації (ШПЗІ) на першому курсі, середній рівень виявили в 44,12% обстежених, слабкий – 13,23%, дуже слабкий рівень – у 14,71%, добрий – 26,47% та відмінний рівень мають 1,47%.

У тепінг-тесті середній рівень виявили в 36,76% обстежених, добрий та слабкий рівні виявили по 25%, та дуже слабкий мають 11,76 та відмінний рівень виявили в 2,95%.

Оцінивши показники оперативної пам'яті, можна побачити, що середній рівень на першому курсі виявили в 38,24% обстежених, слабкий та дуже слабкий рівні мають 22,05%, добрий рівень – у 39,71%, не було виявлено жодного курсанта, який би мав відмінний рівень.

За показниками довільної пам'яті середній рівень мають 27,94% обстежених, слабкий та дуже слабкий рівні – 33,82%, добрий та відмінний рівні виявили в 38,24% обстежених курсантів першого курсу.

Таблиця 3.19

**Рівні досягнень психофізичних якостей майбутніх поліцейських на
II курсі, (n=62)**

Тести	Рівні досягнень,%				
	відмінний	добрий	середній	слабкий	дуже слабкий
Десять «вісімок» (тест Копилова)	3,23	29,03	45,16	14,52	8,06
Пошук чисел за червоно-чорними таблицями	8,06	17,75	43,55	22,58	8,06
ШПЗІ	-	32,26	46,77	14,52	6,45
Тепінг-тест	1,61	30,65	58,06	6,45	3,23
Оперативна пам'ять	-	37,10	45,16	11,29	6,45
Довільна пам'ять	33,87	11,29	22,58	19,35	12,91

Аналізуючи результати другого курсу, ми виявили (табл. 3.19), що в тестовій вправі десять «вісімок» середній рівень мають 45,16% обстежених курсантів, слабкий та дуже слабкий рівні – у 22,58%, добрий та відмінний рівні мають 32,26%.

У тесті пошук чисел за червоно-чорними таблицями середній рівень мають 43,55%, слабкий та дуже слабкий рівні – 25,81%, добрий та відмінний рівні виявили в 30,64% обстежених курсантів другого курсу.

У тесті на швидкість переробки зорової інформації на другому курсі середній рівень мають 46,77%, слабкий та дуже слабкий рівні виявили в 20,97%, добрий рівень мають 32,26%, відмінного рівня не було виявлено в жодного курсанта.

Результати тепінг-тесту курсантів другого курсу показують, що середній рівень мають 58,06%, слабкий та дуже слабкий рівні – 9,68%, добрий та відмінний рівні виявили в 32,26%.

У тесті на оперативну пам'ять середній рівні виявили в 45,16% курсантів, слабкий та дуже слабкий рівень мають 11,74%, добрий рівень – у 37,10% обстежених. На другому курсі не було виявлено жодного курсанта, який би мав відмінний рівень оперативної пам'яті.

Середній рівень у тесті на довільну пам'ять мають 22,58% обстежених, слабкий та дуже слабкий рівні – 32,26%, добрий та відмінний рівні виявили в 45,16%.

Після аналізу результатів курсантів третього курсу (табл. 3.20) ми виявили, що в тестовій вправі десять «вісімок» середній рівень мають 40,74%, слабкий та дуже слабкий рівні – 25,92%, добрий та відмінний рівні виявили в 33,34%.

У тесті пошук чисел за червоно-чорними таблицями серед курсантів третього курсу середній рівень виявили в 40,74% обстежених, слабкий та дуже слабкий рівні мають 31,48%, добрий та відмінний рівні виявили в 27,78%.

У тесті на швидкість переробки зорової інформації, середній рівень

виявили в 40,74% обстежених, слабкий та дуже слабкий рівні мають 29,63%, добрий та відмінний рівні виявили в 29,63% курсантів третього курсу.

У тепінг-тесті середній рівень виявили в 46,30% обстежених, слабкий та дуже слабкий рівні – 14,82%, добрий та відмінний рівні мають 38,89% курсантів.

Таблиця 3.20

Розподіл за рівні психофізичних якостей майбутніх поліцейських на III курсі, (n=54)

Тести	Рівні досягнень, %				
	відмінний	добрий	середній	слабкий	дуже слабкий
Десять «вісімок» (тест Копилова)	7,41	25,93	40,74	12,96	12,96
Пошук чисел за червоно-чорними таблицями	5,56	22,22	40,74	22,22	9,26
ШПЗІ	1,85	27,78	40,74	16,67	12,96
Тепінг-тест	1,85	37,04	46,30	11,11	3,70
Оперативна пам'ять	-	44,44	33,33	14,81	7,42
Довільна пам'ять	22,22	16,67	25,93	24,07	11,11

У тесті на оперативну пам'ять середній рівень мають 33,33% обстежених, слабкий та дуже слабкий рівні – 22,23%, добрий рівень – 44,44%. Не було зафіксовано жодного курсанта третього курсу, який має відмінний рівень в даній вправі.

У тесті на довільну пам'ять середній рівень мають 25,93% обстежених, слабкий та дуже слабкий рівні – 35,18%, добрий та відмінний рівні виявили в 38,89% курсантів третього курсу.

Після аналізу результатів всіх тестових вправ можна зробити висновок,

що більшість обстежених курсантів досягли середніх рівнів за усіма показниками психофізичних якостей, окрім тесту на довільну пам'ять.

3.4. Чинники професійно значущих показників здоров'я, фізичного стану, фізичної та психофізичної підготовленості майбутніх поліцейських

В умовах військового стану поліція має бути завжди готовою до виконання різноманітних складних професійних завдань, покладених на неї в рамках службової діяльності. Окрема увага приділяється фізичній підготовці кандидатів у поліцейські

Особлива спрямованість психофізичної підготовки майбутніх поліцейських полягає у співвідношенні засобів, методів і форм загальної та спеціальної фізичної та психічної підготовки, що забезпечують пріоритетний розвиток специфічних рухових і психічних якостей, прикладних умінь і практичних навичок, які є найважливішими для забезпечення високого рівня професійної майстерності поліцейського [64]. Сучасний поліцейський повинен мати широкий спектр компетентностей, необхідних для ефективного виконання своїх професійних обов'язків. Ці компетентності включають знання, уміння, навички, методи і прийоми, які застосовуються в їхній діяльності. Дійова реалізація службових завдань вимагає достатньої фізичної підготовки та високої морально-вольової готовності [4, 133].

Загальними та спеціальними завданнями фізичної підготовки поліцейських займались такі вчені як Бондаренко В.В. (2022), Кузенков О.В. (2019), Шеверун В.С. (2021), Губаренко Т.О. (2021), Плутенко Е.В (2021) [7, 35, 64, 68, 113].

Психофізична підготовка поліцейських під час військового стану є дуже важливою для їх готовності до дій в небезпечних ситуаціях. Поміж іншим, вони повинні мати ментальну стійкість та здатність до швидкого прийняття рішень в стресових ситуаціях. Розробка спеціальної програми

тренувань допоможе забезпечити необхідну готовність поліцейських до виконання своїх завдань та для забезпечення високого рівня професійної майстерності [68].

У результаті використання факторного аналізу були виявлені три фактори з вагою щодо загальної дисперсії від 6,514% до 14,480%, що пояснює 42,606% загальної дисперсії (табл. 3.21).

Отримані факторні рішення, які об'єднують змінні через ці компоненти, можуть пояснити кожен фактор, виділити загальні ідеї на основі їх змісту та встановити характер взаємозв'язків між показниками, розкриваючи приховані ознаки.

Таблиця 3.21

Оцінка власних значень показників психофізичної підготовленості майбутніх поліцейських, (n=184)

Компоненти	Власні значення	% загальної дисперсії	Кумулятивні власні значення	Кумулятивний %
1	3,475233	14,48014	3,47523	14,48014
2	3,370494	14,04372	6,84573	28,52386
3	1,816304	7,56794	8,66203	36,09180
4	1,563560	6,51483	10,22559	42,60663

Примітка. Пункти з навантаженням менше 0,40 не вказані

Факторні навантаження для чотирьох факторів у блочній формі лежать по діагоналі матриці. Змінні в одному блоці впорядковуються в порядку спадання факторних навантажень, також факторні навантаження менші, ніж 0,40 не було враховано (табл. 3.22).

Біполярний фактор I (14,480%) зібрав у собі показники, що характеризують фізичну підготовленість: результати бігу на 1 км ($r = 0,767$), на 100 м ($r = 0,785$), підтягування на перекладині ($r = -0,421$), човникового бігу 10×10 м ($r = 0,740$) та комплексну силову вправу ($r = -0,648$). Як можемо

спостерігати, чим нижча кількість балів в комплексно силовій вправі, тим кращий час в бігових вправах.

До уніполярного фактору II (14,043%) увійшли показники маси тіла ($r = 0,775$), довжини тіла ($r = 0,759$), життєвої ємності легень ($r = 0,768$) та динамометрії провідної кисті ($r = 0,787$). Таким чином, фактор I зібрав в собі показники, які можна визначати як фізичний розвиток.

Таблиця 3.22

**Факторна структура психофізичної підготовленості майбутніх
поліцейських, (n=184)**

Показники	Фактори			
	1	2	3	4
Біг 100 метрів	,785			
Біг 1 кілометр	,767			
Човниковий біг 10x10	,740			
Комплексно силова вправа	-,648			
Підтягування на перекладені	-,421			
Кистьова динамометрія		,787		
Маса тіла		,775		
ЖЕЛ		,768		
Довжина тіла		,759		
ЧСС			,473	
Веер Test			,449	
Тест «Копилова»			-,401	
АТ _{діаст} (мм рт. ст.)			-,539	
АТ _{сисст} (мм рт. ст.)			-,546	
Зорова довільна пам'ять				,763
Зорова оперативна пам'ять				,667

Примітки. Метод вилучення: аналіз головних компонентів.

До біполярного фактору III (7,567%) увійшли показники, що характеризують кардіо-респіраторну витривалість: beer test (-0,449), діастолічний ($r = 0,539$) і систолічний ($r = 0,546$) артеріальні тиски та частоту серцевих скорочень ($r=0,473$), а також тест «Копилова» ($r=0,401$) Чим гірший показник beer test, тим більша розбіжність в систолічному та діастолічному артеріальних тисках та більший пульс.

До уніполярного фактору IV (6,514%) увійшли показники, що характеризують психофізичні якості: зорової оперативної ($r=0,667$) та довільної пам'яті ($r=0,763$).

Отримані в результаті факторного аналізу дані дадуть змогу розробити зміст ефективної комплексної програми для майбутніх поліцейських, яка буде сприяти професійному становленню, розвитку та корекції психофізичних якостей та властивостей, також враховуватиме кадровий склад ЗВО, реальні можливості матеріально-технічного оснащення, що забезпечить якісну професійну підготовку фахівців відповідно до міжнародних стандартів.

У результаті нашого дослідження було визначено 4 фактори та факторне навантаження до них. До першого фактору увійшли показники фізичної підготовленості, до другого фізичного розвитку, третій фактор зібрав у собі показники, що характеризують кардіореспіраторну витривалість, і до четвертого фактору увійшли показники, що характеризують психофізичні якості.

Висновки до 3-го розділу:

1. Встановлено варіативність показників фізичного стану за відсутності статистично-вірогідних відмінностей ($p>0,05$) серед представників різних курсів за індексом маси тіла (у межах 22,76–24,02 кг/м²); за даними життєвого індексу (54,34–54,45 мл/кг); за даними індексу Гарвардського стептесту відповідно (82,25–91,54 ум.од.).

За даними силового індексу (63,67–66,31%) та індексу Робінсона (95,1–

103,78 ум.од.) зафіксовано відставання ($p \leq 0,05$) результатів курсантів першого від представників другого та третього років навчання. Водночас за реакцією пульсу на навантаження (1,98–1,64 хв.) наявне переважання ($p \leq 0,05$) результатів курсантів третього над представниками першого та другого курсів.

2. Серед показників фізичної підготовленості майбутніх поліцейських прослідковується чітка послідовність, пов'язана з підвищенням результатів тестів курсантів від першого до третього курсів. При цьому статистично вірогідні відмінності наявні для усіх випадків порівняння результатів першого та третього курсів: біг на 100 метрів – 14,79 (курсанти першого курсу) та 14,15 с (курсанти третього курсу), біг на 1000 метрів – 228,6 та 216,6 с., підтягування на перекладині 9,28 та 16,35 разу, комплексно силова вправа – 46,08 та 58,40 разу, човниковий біг 10x10м – 30,19 та 27,36 с відповідно.

3. Професійно важливі психічні якості (стресостійкість, агресивність та мотивація) майбутніх поліцейських мають відмінну результат серед курсантів різних років навчання. За рівнями стресостійкості на першому курсі спостерігається наближено рівномірний розподіл (30,0–31,43%) між низьким, граничним та високим рівнями. Однак для курсантів другого та третього курсів із суттєвою перевагою домінують представники з високим рівнем стресостійкості (65,22 та 53,49% відповідно).

За рівнями виразності різних видів агресії майбутніх поліцейських у всіх випадках вона є низькою (33,33–71,21%) середньою (22,73–66,67%) та високою (1,52–25,76%) серед курсантів першого курсу; (33,33–64,58; 29,17–37,50 та 0–29,17% відповідно) серед курсантів другого курсу та (31,75–73,02; 23,81–47,62 та 3,17–26,98% відповідно) серед курсантів третього курсу.

У майбутніх поліцейських – курсантів Національної Академії внутрішніх справ розподіл за рівнями мотивації до уникнення невдач має схожі ознаки. Найвищі частки (43,94–54,10%) встановлені для середнього, дещо нижчі (22,95–31,25%) для високого та менші (14,75–19,70%) для низького рівня сформованості мотивації без суттєвих відмінностей для

курсантів різних курсів.

4. За професійно важливим складником спеціальної фізичної підготовленості, а саме рівнем психофізичних якостей спостерігається покращення окремих проявів та загалом відсутність виражених сталих тенденцій до підвищення цього компонента підготовленості незалежно від терміну навчання. На першому курсі майбутні поліцейські демонструють середній та високий рівні у близько 76% випадків за тестом Копилова, 68% – пошуку чисел за червоно-чорними таблицями, 72% – ШПЗІ, 62% – тепінг-тесті, 78% – за оперативною пам'яттю, 66% – за довільною пам'яттю, а вже для представників другого року вони становлять: 77, 68, 79, 90, 82, 67% та третього – 73, 67, 70, 69, 78, 64% відповідно.

5. Факторний аналіз професійно значущих показників здоров'я, фізичного стану, фізичної та психофізичної підготовленості, стресостійкості й агресивності майбутніх поліцейських допоміг звужити коло чинників, встановити основні з них, що найбільше впливають на результативні показники спеціальної фізичної підготовленості курсантів. Серед них найбільшу частку та відповідно найбільшу увагу варто приділити факторам першого рівня, а саме фізичній підготовленості (швидкісна та спеціальна витривалість) та рівню розвитку окремих психофізичних якостей (вміння розподіляти увагу та запам'ятовування) – 0,740–0,785.

6. Подальше удосконалення спеціальної фізичної підготовки та відповідно рівня спеціальної фізичної підготовленості майбутніх поліцейський необхідно тісно пов'язувати з досягненням стійкого сталого розвитку важливих якостей, що найбільшою мірою проявляються в професійній діяльності. Основами подальшої зміни структури та змісту спеціальної фізичної підготовки повинні стати реальна динаміка фізичної підготовленості, досягнення оптимального рівня стресостійкості й агресивності за умови спрямованого об'єктивного підвищення рівня психофізичних якостей курсантів.

Результати за розділом подано у працях [183, 184, 185].

РОЗДІЛ 4

ПРОГРАМА УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ МАЙБУТНІХ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ ТА РЕЗУЛЬТАТИ ПЕРЕВІРКИ ЇЇ ЕФЕКТИВНОСТІ

4.1 Зміст експериментальної програми спеціальної фізичної підготовки майбутніх поліцейських

Експериментальна програма включає засоби, їх співвідношення, форми та педагогічні умови реалізації психофізичної підготовки як складової системи професійної підготовки курсантів Національної академії внутрішніх справ. Від чинних програм із спеціальної фізичної підготовки вона відрізняється специфічними засобами та методами розвитку професійно важливих якостей і здібностей майбутніх поліцейських.

Засоби психофізичної підготовки майбутніх поліцейських та їх співвідношення. Інструментарій експериментальної програми спеціальної фізичної підготовки слухачів Національної академії внутрішніх справ передбачає використання теоретичних і практичних матеріалів та допоміжних чинників природного середовища.

При створенні програми автори виходили з того, що спрямованість психофізичної підготовки повинна проходити через всю систему спеціальної фізичної підготовки особового складу МВС. Її цілі реалізуються основними і додатковими засобами фізичної культури, що сприяють розвитку професійно значущих якостей для майбутніх поліцейських. Вони застосовуються в тісній взаємодії впродовж усього процесу навчання під час занять зі спеціальної фізичної підготовки, масових оздоровчих та спортивних заходів, самостійних, індивідуальних та секційних занять, фізичних вправ у режимі дня.

Для здобуття професійних знань, формування фізичних та психічних якостей і здібностей, умінь і навичок, які сприяють професійній діяльності поліцейських, та зменшення впливу шкідливих факторів велике значення має

підвищення дієвості засобів професійної підготовки. До них належать традиційні та інноваційні засоби фізичної культури а також елементи професійних дій, які можуть виступати засобом спеціальної підготовки [162, 272].

Провідна частина професійно важливих якостей - це основні індивідуальні здібності фахівця. Саме ці компетенції дають змогу ефективно виконувати різні види професійної діяльності. Загальні компетенції мають потенціал для трансформації в конкретні професійні компетенції.

Підбираючи й групуючи засоби професійної підготовки ми вважали за потрібне забезпечити достатньо значний рівень дії загальнолюдських систем та генезу визначених професійно важливих якостей і здібностей курсантів, що необхідні в сучасних умовах професійної діяльності працівників МВС. Обрані засоби мали б здійснювати:

- а) здобуття знань, формування навичок умінь і навичок, щоб використовувати самостійно засоби фізичної культури впродовж як професійної діяльності, так і після її завершення;
- б) зменшення впливу на працівника МВС шкідливих факторів, які пов'язані із його професійною діяльністю;
- в) формування психофізичних якостей і здібностей, необхідних для ефективного оволодіння професійно важливими навиками;
- г) формування вольових та моральних якостей майбутнього професіонала-працівника МВС.

Основним засобом спеціальної фізичної підготовки є фізичні вправи, що мають вплив на людський організм, активізуючи життєвий тонус особистості, підвищуючи фізичну працездатність й опірність біологічної системи працівника МВС, сприяючи розвитку морфо-функціональних й енергетичних можливостей тканин, розширюючи межі та прискорення процесів організму [68, 251, 261].

Фізичні вправи, які застосовуються у спеціальній фізичній підготовці курсантів, ми поділили на три блоки:

- а) у перший блок ми включили фізичні вправи загальної дії та фізичні вправи, що впливають на спеціальну фізичну підготовку;
- б) у другий блок ввійшли фізичні вправи, що спричиняють розвиток психофізичних якостей, необхідних в професійній діяльності поліцейських;
- в) до третього блоку ввійшли засоби, що сприяють нейтралізації шкідливих факторів професійної діяльності поліцейських.

Поряд із різноманітними фізичними вправами для вирішення завдань спеціальної фізичної підготовки курсантів МВС нами активно використовувались фактори природного середовища.

Важливою вимогою для вирішення завдань спеціальної фізичної підготовленості курсантів Національної академії внутрішніх справ ми вважаємо доступність засобів і зацікавленість з їх боку.

Система занять у навчальних закладах МВС, на відміну від інших подібних закладів, спрямована на вирішення завдань загальної фізичної та спеціальної професійно підготовки, яка базується на першій. Загальна фізична підготовка послаблює обмежений вплив спеціальної професійної підготовки на організм курсантів системи МВС [121, 133, 223, 226].

У ході спеціальної професійної підготовки курсантів закладів МВС важливу роль має доцільне зіставлення загальної і спеціальної фізичної підготовки. Аналіз літературних джерел з цього питання [46, 63, 187, 191, 194] і визначення психофізичної підготовленості курсантів освітніх закладів системи МВС дають можливість нам в процесі формування програми спеціальної фізичної підготовки визначити таке зіставлення: для курсантів-першокурсників – 20–25% засобів відводиться на спеціальну фізичну підготовку і 75–80% – на загальну фізичну підготовку. Це викликано тим, що в основному на I курс вступають недостатньо фізично підготовлені ще зі школи курсанти, а це унеможлиблює впровадження спеціальної фізичної підготовки в навчальний процес [21, 65, 186]. Сутність загальної фізичної підготовки була спрямована на ріст і вдосконалення професійно важливих якостей, поглиблену і спеціальну спрямованість на м'язи тіла, загартування і

залучення засобів, що поліпшують опірність організму до несприятливих факторів.

Для курсантів II курсу засоби спеціальної фізичної підготовки зростали до 30–35%. Більший вплив звертали на вдосконалення спеціальних фізичних якостей та координаційні здібності, розвиток функцій аналізаторів, психічні якості та здібності.

Курсантам III року навчання спеціальною фізичною підготовкою потрібно займатися 50–55% від загального обсягу засобів, що застосовувались у ході реалізації нашої програми. Спрямованість роботи діє на професійно важливі якості та здібності, впливає на оволодіння навичками прикладних вправ.

На IV році навчання на спеціальну фізичну підготовленість ми відвели 80–85% від загального обсягу засобів, тому що курсанти є випускниками і певний час приділяють формуванню професійних навиків в екстремальних умовах вишколу та фахового стажування. Напрямок діяльності також був спрямований на оволодіння професійно важливими якостями та здібностями [47, 221].

Навчальні заняття за характером змісту були комплексними. Переважна більшість занять проводились на свіжому повітрі. Окремі заняття відводилися винятково для спеціальної фізичної підготовки. На кожному занятті зі спеціальної фізичної підготовки у кінці основної частини ми проводили тренування з використанням засобів кросфіту та колового тренування, що спрямовувалось на оволодіння професійно важливими уміннями та якостями [7, 186, 192].

Нами застосовувались такі форми організації курсантів на заняттях як фронтальна, групова та індивідуальна.

Теоретичний розділ

Основні положення в експериментальній програмі були пов'язані також з теоретичним матеріалом. За підсумками аналізу та даними літературних джерел встановлено потребу в покращенні спеціальної фізичної

підготовки курсантів, що можна також здійснювати за допомогою спеціальної теоретичної підготовки. Вона необхідна для реалізації цього та інших видів підготовки в освітньому процесі Національної академії внутрішніх справ та в професійній діяльності.

У професійній підготовці визначено дві сторони: практичну і теоретичну. Перша (теоретична) спрямована на формування в курсантів певної оптимальної бази знань. Передбачаємо надалі опору майбутнього фахівця на неї у своїх діях та формування певного досвіду й світогляду. Недостатня теоретична підготовленість поліцейського може призвести до неправильних дій в різних ситуаціях. Це, своєю чергою, суттєво визначатиме наявність чи відсутність обтяжуючих обставин для правоохоронця. Наслідками помилкових рішень можуть бути дисциплінарні заходи або навіть кримінальна відповідальність.

Для опанування змістом теоретичного розділу в програмі були передбачені групові лекції, бесіди та індивідуальні рекомендації на заняттях, тривалістю до 3–4 хв. (додаток Д).

Вивчення змісту теоретичних блоків зі спеціальної фізичної підготовки було дещо ширшим за сукупність опрацювання знань. Нами широко впроваджувалися рекомендації стосовно самостійного вивчення окремих (цікавих або складних) тем за допомогою вивчення літературних джерел та їх реферативного запису. Для курсантів експериментальної групи було запропоновано протягом місяця підготувати відповідний реферат (обсяг 15–20 аркушів) та зробити доповідь.

Практичний розділ

Формуючи практичний розділ програми, ми керувались завданнями спеціальної фізичної підготовки курсантів Національної академії внутрішніх справ. Використано широку різноманітність засобів фізичної культури і засобів спеціальної фізичної підготовки. Відбувалася їхня адаптація до певних унормованих форм проведення занять. Це доводилось до відома курсантів, адже результатом практичної діяльності має бути усвідомлення

того, як вирішувати завдання спеціальної фізичної підготовки та дійти до суті доцільного застосування таких занять. Добір засобів здійснено враховуючи характер роботи м'язових груп, параметри психофізичні якості у рамках вимог майбутньої професії [22, 82, 160].

Практичні аспекти діяльності майбутнього поліцейського уособлюються сукупністю умінь і навичок. Саме тих, що стануть у нагоді та безпосередньо допоможуть виконати службові завдання, будуть передумовою якісно прийнятих і реалізованих рішень в різних службових ситуаціях.

Погоджуючись з багатьма фахівцями, вбачаємо в наявному арсеналі практичних навичок можливості ефективного втілення прийнятих рішень. За допомогою деяких вмінь можна зберегти життя. Тобто збалансоване поєднання теорії та практики є правильним шляхом для отримання ефективної сучасної системи спеціальної фізичної підготовки правоохоронців.

У нашій програмі фізичні вправи ми класифікували на три блоки.

I. Фізичні вправи загального впливу та фізичні вправи, які впливають на спеціальну фізичну підготовку.

До них належать вправи, що мають вплив на більшість систем організму (серцево-судинну, м'язову, дихальну, нервову та травлення). Загально розвиваючі вправи були покликані підвищити рівень загальної фізичної підготовленості. Це в подальшому дає можливість більш плідно залучати засоби спеціальної фізичної підготовки в роботі з майбутніми поліцейськими. До них ми віднесли вправи з оздоровчим та кондиційним впливом. Здебільшого ці вправи охоплювали більші групи м'язів.

Ми, за рекомендаціями фахівців, запропонували тривалість впливу від 20-40 хв. та більше, при цьому ЧСС перебуває в межах 140–160 уд/хв. Застосовувались також швидко-силові вправи, які виконували за допомогою повторного методу. Інтенсивність фізичного навантаження та темп виконання повинен був досягати 80–85% від індивідуального

максимуму. Тобто тривалість роботи 15 с і 3 хв. відпочинку з чергуванням. Кількість вправ не перевищувала 5–10 разів, а повторень – 3–5-ти. Вправи були покликані стимулювати аеробну, анаеробну продуктивність роботи організму. Типовими аеробними вправами були ходьба, біг (його різновиди), фартлек. У роботах науковців зазначається, що пролонговане виконання вправ із помірною інтенсивністю на пряму сприяє розвитку загальної витривалості, підвищує функціональне забезпечення роботи всіх систем організму, покращує резервні можливості роботи внутрішніх органів, капіляризацію м'язів, стійкість до несприятливих чинників та опірність до зовнішніх впливів.

Окрім того, погоджуючись з багатьма фахівцями, ми включили циклічні вправи, адже вони є ефективним засобом зменшення психічного напруження, подолання стресів, профілактики багатьох захворювань, особливо в умовах мало мобільних груп працівників поліції.

Уже давно відомий позитивний вплив вправ на розвиток витривалості й паралельно на прояви інших фізичних якостей. Користуючись методичними рекомендаціями, ми запропонували метод безперервної вправи, а після завершення певного періоду підготовки – збільшення використання інтервального методу тренування [78, 85, 225, 241].

Достатньо традиційно до змісту спеціальних дисциплін, до програми залучено засоби з рухливих і спортивних ігор (волейбол, бадмінтон, футзал, настільний теніс, дартс тощо), естафети, засоби легкої атлетики, гімнастики, а також окреме застосування віднайшли для загальнорозвиваючих гімнастичних вправ без та з предметами, вправ із партнером, вправ на гімнастичних приладах та із залученням нестандартного обладнання [21, 38, 40, 246].

Стрибки зі скакалкою здійснювались за методикою навчання базових елементів «Роуп-скипингу». Це комбінація стрибків, танцювальних елементів, які виконуються індивідуально й у групах (додаток Е).

У процесі занять спеціальною фізичною підготовкою ми

використовували різні методи організації курсантів:

1. Груповий метод, що передбачав виконання фізичних вправ у групі на певних місцях зі зміною позицій та порядку.
2. Фронтальний метод, де курсанти, спрямовані в одному напрямку, виконували вправи на одному місці,.
3. Поточний метод, де кожен курсант послідовно виконував вправи один за одним.
4. Коловий метод, який передбачав послідовне виконання вправ на різних місцях навчальної площадки.

Ці методи організації сприяли ефективному використанню засобів кросфіту в навчальному процесі, дозволяючи пристосовувати їх до конкретних завдань та потреб.

Коловий метод тренувань включає послідовне виконання комплексу різних фізичних вправ. Курсантів ділять на групи в залежності від їхнього фізичного рівня (зазвичай 4–8 груп). Кожна група виконує вправи на окремих «станціях». Кількість груп і станцій залежить від кількості доступних місць для занять. На кожній станції курсанти виконують конкретну вправу або набір вправ. Потім за сигналом викладача кожна група переміщується на наступну станцію для виконання іншого набору вправ.

Коловий метод, зазвичай, використовувався для забезпечення індивідуального підходу до фізичного навантаження, сприяння самостійності та розвитку фізичних якостей у курсантів академії внутрішніх справ. Підвищення функціональних можливостей організму курсантів під час колових тренувань досягалося завдяки чітко регламентованому розподілу навантажень та встановленню певного порядку виконання вправ. Досягнення цілей методу колового тренування полягало також у правильному виборі фізичних вправ та обліку роботи, виконаної кожним курсантом. Для проведення тренувань у стилі кросфіту, використовуючи коловий метод, ми створювали комплекси вправ, які містили від 4 до 8 різноманітних завдань. Курсантів розташовували в колі, у колонах або рядах, оптимізуючи

розташування залежно від доступного простору спортивного залу або майданчика, обладнання, що було наявне, і кількості учасників та завдань на кожному занятті. Ми використовували три основні варіанти колового тренування:

1. Екстенсивний метод: кожен курсант виконував вправи на власній «станції» в комфортному темпі без чіткої максимальної кількості повторень. Продовження роботи на кожній «станції» становило 1–2 хвилини, і перехід до наступної «станції» здійснювався після перерви тривалістю від 30 секунд до 1–2 хвилин.

2. Інтенсивний метод з рахунком часу: на кожній «станції» курсанти намагалися виконати якомога більше повторень вправи протягом чітко визначеного часу, який обмежувався 20–30 секундами. Після цього за сигналом група переходила на іншу «станцію» з короткими перервами тривалістю 10–30 секунд.

3. Інтенсивний інтервальний метод: на кожній «станції» курсанти виконували фіксовану кількість повторень вправи. Весь цикл треба було пройти якомога швидше. Цей метод був найбільш інтенсивним, оскільки інтервали відпочинку були мінімізовані, і ми застосовували його головним чином з досвідченими курсантами та на більш пізніх етапах навчання [18, 69, 111, 164].

II. Фізичні вправи, що сприяють розвитку психофізичних якостей в професійній діяльності поліцейських

У професійній діяльності поліцейських, окрім фізичних якостей, велике значення мають психофізичні якості фахівця. Очевидна необхідність оптимального рівня цих якостей для поліцейських полягає в проявах уваги (розподіл, концентрація, переключення, стійкість), розумової працездатності, рухливості нервових процесів, зорової оперативної та довільної пам'яті, емоційної стійкості.

Загальні здібності передбачають потенційні можливості перетворення на спеціальні за окремими професіями. При цьому основою змін виступає

інтелект людини. Це також пов'язане зі здатністю правильного та логічного розуміння подій та реагування на них, абстрактного мислення, засвоєння знань й умінь, успішної адаптації до навколишнього середовища.

Правоохоронна діяльність висуває високі вимоги до інтелектуального рівня працівника. Для успішного працівника поліції притаманна хороша креативність та дивергентне мислення. Також значний вплив має особливість протікання пізнавальних процесів (сприйняття, увага, уява, пам'ять, мислення) (додатки И - М).

Для регулювання емоційного стану ми використовували техніки саморегуляції (м'язова релаксація, автогенне тренування, дихальна гімнастика тощо) [35].

Для покращення розумової працездатності віднайшли засоби для покращення кровообігу головного мозку. Застосовували рухи головою в різних напрямках з метою впливу на судинну сітку головного мозку, поєднували рухи голови і руками, дихальні вправи (затримка, видихи різної інтенсивності), варіативне дихання під час ходьби, бігу тощо.

Розвиваючи увагу було вирішено поступово ускладнити виконувани завдання, додавати нові, більш складні елементи, сигнали, залучати рухливі ігри та спеціально видозмінені естафети.

Сучасний етап підготовки поліцейських вказує на зміни швидкості нервово-психічних процесів фахівців. Вона на сьогодні повинна значно перевищувати середні показники психофізичних здібностей популяції. У працях фахівців [36] проілюстровано поєднання фізичних вправ та вплив на психофізичний рівень, що дає змогу стверджувати про ефективність такого методичного підходу.

Одночасно з виконанням фізичних вправ рекомендовано проводити і психостимулююче розминання, спрямоване на саморегуляцію, емоційну напруженість, дихальні вправи, автотренінг, самонавіювання) [108]. Такі заняття у нашій програмі були ефективним засобом підвищення м'язового тону, регуляції психіки, зміцнення волі, розвитку усвідомленого

самоаналізу, самодисципліни, самооцінки. Сутність комплексного психологічного та функціонального самоконтролю під час реалізації програми занять полягав у системному самоспостереженні за власними показниками загального психофізичного стану, настроїв, фізичних та розумових кондицій, працездатності. Також за потреби відбувалася корекція змісту фізичної вправи на рівні м'язового тренування з опосередкованим впливом на загальний психічний стан; підбір вправ та дозування навантаження в процесі наших занять відбувалося відповідно до об'єктивних та суб'єктивних показників фізичного стану, настрою та працездатності, що дало змогу значно підвищити ефективність роботи [119].

Зроблено узагальнення стосовно оволодіння елементарними прийомами психорегуляції та їх періодичного застосування, що здатне поліпшити психологічну стійкість майбутнього поліцейського в екстремальних ситуаціях.

Окрім зазначеного, запропоновано методи релаксації. Їх було рекомендовано для ознайомлення заздалегідь, адже в критичній ситуації методи релаксації потрібно вчасно й ефективно застосувати. За умови систематичного використання релаксаційних вправ ми прогнозували поступове формування звички й асоціювання з позитивними результатами.

Механізми дії психофізичного тренувального впливу передбачали:

1. Формування умінь граничного розслаблення м'язів обличчя, шиї, інших частин тіла та зниження їх тону.
2. Забезпечення максимального та якісного впливу на регуляції та реалізацію формул самонавіювання.
3. Формування умінь зосереджуватися на визначених об'єктах, тобто граничної концентрації уваги на конкретному об'єкті, здебільшого застосоване для вирішення винятково освітніх завдань (влучити у ціль, виконати рухову дію тощо).
4. Формування умінь самовпливу певними словотворами та словесними формулами в ситуаціях зниження рівня бадьорості клітин

головного мозку.

За рекомендаціями фахівців, ми вирішили застосовувати психофізичний контроль під час спеціальних психофізичних вправ із використанням методів автогенного тренування. Фахівці наголошують на їх ефективності, коли необхідно зняти нервову напругу, нормалізувати стан організму, заспокоїтися, налагодити стан «автогенної медитації» людини. У особи повинні виникати певні переживання, які спонукатимуть до аналізування емоцій, вольових зусиль для досягнення поставленої мети.

Систематичне чергування розслаблення і напруження м'язів було спрямоване на вдосконалення рухливості основних нервових процесів (гальмування та збудження). Це, крім суто професійного, мало профілактичне й гігієнічне значення. Заняття окремими психофізичними вправами відбувалися в різних комфортних положеннях (сидячи, напівлежачи зі зручним розташуванням кінцівок тощо) (додаток Є).

III. Засоби, що сприяють нейтралізації шкідливих факторів професійної діяльності поліцейських.

Діяльність поліцейських часто пов'язана з конфліктними ситуаціями та емоційними переживаннями, надмірною інтенсивністю та тривалістю, які можуть призвести до різноманітних розладів (психосоматичних захворювань). Окрім цього, як наголошують практики, переживання та проживання несприятливих гострих станів на функціональному рівні веде до погіршення значної кількості об'єктивних характеристик професійної діяльності та показників надійності, продуктивності, швидкості дій, якості роботи та може стати причиною травм, уражень, зумовлених дією різних чинників.

Шкідливі впливи пов'язані із специфічним впливом особливостей сучасних умов праці. Часто виконання обов'язків пов'язане з недостатнім обсягом рухової активності, напруженням емоційного стану, несприятливими впливами зовнішнього середовища тощо. Вплив цієї групи чинників може суттєво порушити процес фізіологічної адаптації людини і

призвести до різних негативних наслідків щодо працездатності та здоров'я.

Нейтралізація таких шкідливих впливів як перевтома, стрес досягалася за допомогою тривалих фізичних навантажень помірної інтенсивності. Вони сприяли вдосконаленню загальної витривалості, розвиваючи киснево-транспортну систему.

Тому ми підбирали засоби, які підвищували резервні та адаптаційні можливості організму курсантів, вдосконалювали компенсаторні реакції. Цей ефект мав вплив на серцево-судинну і дихальну системи, покращення вегетативних функцій організму. Вважаємо ефективними засоби, пов'язані з пішими й лижними прогулянками, теренкурами, повільним бігом на свіжому повітрі, плаванням тощо.

Для вдосконалення роботи дихального апарату були підібрані фізичні вправи з дихальної гімнастики (додаток Ж).

Із цією метою нами використовувались також комплекси вправ дихальної парадоксальної гімнастики Стрельнікової. Давались вправи на підготовчій і заключній частинах занять. Окрім того, були застосовані фрагменти під час фізкультурних пауз, хвилинок та самостійних занять курсантів (додаток З, Л).

Підвищення ефективності використання фізичних вправ ми також вбачали в раціональному застосуванні природних факторів. Вони іноді виступало самостійним засобом спеціальної фізичної підготовки майбутніх поліцейських. Ці ж чинники використовувались для поліпшення опірності шкідливим впливам.

Територіальне розташування навчального закладу давало можливість проводити заняття в різних умовах (паркова зона, на свіжому повітрі).

Заняття в таких умовах сприяли покращенню працездатності, самопочуття й настрою курсантів. Якщо неможливо було провести заняття на свіжому повітрі, то воно відбувалось при відчинених вікнах у спортивних залах та кімнатах.

Коли дозволяла температура повітря, ті ж заняття проводили в

скороченій тривалості.

До початку кожного заняття готувалась вода, і впродовж заняття 2-3 рази курсанти поєднували сонячні ванни з водними процедурами та фізичними вправами. Сонячні промені підвищували опір організму захворюванням, поліпшували загальний стан, настрій.

За результатами медичних спостережень загартовані люди хворіють значно рідше. Власне загартовування курсантів здійснювалось поступово, систематично і регулярно. Уникнення звикання до засобів впливу досягалося урізноманітненням форм і методів загартовування, чергуванням різноманітних за силою і часом процедур [120, 200, 201, 234].

Починали з найбільш м'якої і безпечної процедури загартовування - повітряних ванн. Вона є посильною для будь-якого віку, стану здоров'я в будь-який період року.

Крім самотійного перебування курсантів на відкритому повітрі у вигляді прогулянок, подорожей, використовували великі перерви на свіжому повітрі, на яких проводили спортивні та рухливі ігри з невеликою інтенсивністю. Використовуючи цей вид загартування, ми дотримувались певних правил: проведення не пізніше, ніж за 1 годину до їди, від 8 до 19 години в поєднанні з виконанням вправ зі спортивних і рухливих ігор, залученням до суспільно корисної діяльності тощо.

Ще одним ефективним засобом покращення здоров'я було загартування водою. Цей вид загартування пропонувався для самотійного використання, особливо після виконання ранкової зарядки за загальноприйнятими правилами.

Гігієнічні фактори передбачали санітарно-гігієнічні вимоги до місць занять (температура, чистота, освітлення, вологість) та розміщення обладнання; режим дня, сну й раціональне харчування; гігієни шкіри, гігієнічних процедур (масаж, душ, парна); норм і правил здорового способу життя, відмову від шкідливих звичок.

До практичного впровадження відповідних гігієнічних заходів ми

збагатили курсантів спеціальними знаннями з цієї проблеми. Були проведені лекції на виховних годинах за відповідною тематикою, запрошувались спеціалісти-медики для висвітлення питань щодо використання гігієнічних факторів у повсякденному житті, навчанні й професійній діяльності курсантів. Проводились практичні заняття з масажу та самомасажу на навчальних і секційних заняттях.



Рис. 4.1. Головні структурні елементи авторської програми.

Форми спеціальної фізичної підготовки в Національній академії внутрішніх справ

Наведені засоби реалізувались нами в різноманітних формах спеціальної фізичної підготовки курсантів Національної академії внутрішніх справ.

Основною формою були планові навчальні заняття зі спеціальної фізичної підготовки. Його зміст відображений у програмі «Спеціальна фізична підготовка» та додатках спеціальної спрямованості. Вправи зі спеціальної фізичної підготовки ми включали в зміст підготовчої та основної частин занять. В основній частині занять намагалися проводити рухливі ігри, змагальні вправи, які повинні були сприяти вдосконаленню професійно важливих якостей та навичок майбутніх поліцейських [205, 240, 253].

Поширеною формою занять курсантів Національної академії внутрішніх справ, що забезпечили покращення фізичного здоров'я, спеціальної фізичної підготовленості, підвищили працездатність, сприяли залученню до систематичних занять, були ранкова зарядка та рухова активність під час подовжених перерв.

Мета ранкової фізичної зарядки прискорити перебіг внутрішніх процесів організму та краще підготуватись до навчальної діяльності. Послідовність вправ переважно така: ходьба на місці, вправи для хребта, дихальні вправи і вправи зі спеціальною спрямованістю. Вони проводились у темпі від повільного до помірного і від помірного до швидкого. Найбільші показники інтенсивності відповідали рівню вищій за середній від індивідуального максимуму.

Навантаження при проведенні комплексу ранкової фізичної зарядки не викликало втоми.

Виконання фізичних вправ, що проводились під час подовжених перерв, сприяло попередженню втоми та швидкому відновленню працездатності (активізації дихання та кровообігу), профілактиці малорухомого способу проведення часу.

У комплекс подовжених перерв включались спеціальні вправи з активізації дихальної, серцево-судинної систем, вестибулярного апарату, координації й гнучкості, уваги та покращення зору.

Ми запланували використовувати масові фізкультурно-оздоровчі заходи і спортивні змагання, які були спрямовані на спеціальну фізичну підготовку курсантів. Значна увага приділялась проведенню змагань спеціально-прикладного характеру для поліцейських.

Змістом змагань були рухові дії і прийоми потрібні для поліцейських. Вони виконувались на тлі специфічних навантажень. Виховувались вольові якості та здатність до перенесення великих фізичних навантажень [206, 230].

Доцільність видів спорту в спеціальній фізичній підготовці курсантів визначалася корисністю та цікавістю для них. Види покликані розвивати професійно важливі якості та навички, зменшувати негативні впливи професійної діяльності.

Самостійні заняття спрямовані на виконання в поза навчальний час. Вони мали збільшувати рівень рухової активності, впливати на важливі фізичні та психічні якості та передбачали вивчення теоретичних питань, виконання вправ прикладного характеру. Ми уклали прикладні вправи тренувального характеру з військово-прикладних видів спорту. Домашні завдання давались відповідно до вимог програми та професії, фізичної підготовленості та розвитку курсантів [59, 111, 209, 258].

Отже, програма спеціальної фізичної підготовки курсантів Національної академії внутрішніх справ побудована із урахуванням комплексного підходу, оптимальності засобів та методів, форм для забезпечення підготовки до професійної діяльності й зниження негативних впливів на курсантів.

Педагогічні умови реалізації програми спеціальної фізичної підготовленості курсантів Національної академії внутрішніх справ

Впроваджуючи програму спеціальної фізичної підготовки зі спрямованим розвитком психофізичних якостей для майбутніх поліцейських,

ми хотіли націлити її на:

- професійну діяльність майбутніх поліцейських;
- профілактику шкідливих впливів, пов'язаних з професійною діяльністю;
- відновлення організму після виконання змісту навчальної й професійної діяльності [127, 210].

Для цього були створені певні педагогічні умови [81, 186], які забезпечили ефективне використання засобів, методів, форм спеціальної фізичної підготовки поліцейських і сприяли підвищенню інтересу курсантів до професійного самовдосконалення.

1. Впровадження національних традицій фізичного тіло виховання, пов'язаних із професійною діяльністю.

Втілюючи програму спеціальної фізичної підготовки курсантів у навчальний процес Національної академії внутрішніх справ, використовували традиції фізичного виховання, національне тіловиховання на заняттях з спеціальної фізичної підготовки.

Також детально вивчали теоретичний розділ. На заняттях зі спеціальної фізичної підготовки та інших заходах включали фізичні вправи та рольові ігри з фольклору й міфології, елементи рухів із Рукопаш Гопак; елементи козацької служби. Важливо, кожен захід супроводжувався національною атрибутикою: підняттям національного прапора, виконанням гімну України [19, 187, 216].

2. Сприяти формуванню інтересів і мотивів курсантів в оволодінні професією.

Увага до психологічної підготовки курсантів є обов'язковою. Зусилля були спрямовані на керування власним станом (установки, мобілізація, концентрація). Одне з чільних місць займало створення потреби професійного становлення, прагнення до знань, опанування руховими вміннями і навичками необхідними поліцейським.

Під час повідомлення завдань на заняттях зі спеціальної фізичної

підготовки ми намагалися викликати в курсантів зацікавленість та активність у розв'язанні поставлених завдань.

Це сприяло формуванню переконання майбутніх поліцейських у доцільності дотримання правил та вимог й підкреслювало значення отриманих відомостей у подальшій професійній діяльності [16].

3. Акцентування уваги курсантів на різноспрямованому впливові занять на професійне становлення майбутнього поліцейського.

Здобуття знань обов'язково пов'язували із закріпленням на практичних заняттях. У зміст підготовчої і заключної частин занять зі спеціальної фізичної підготовки включали спеціальні вправи на розвиток професійно важливих якостей та навичок.

У процесі реалізації програми спеціальної фізичної підготовки зі спрямованим розвитком психофізичних якостей приділяли увагу прямому та опосередкованому впливові фізичних вправ на відновлення розумової працездатності, координації та рухової пам'яті, розподілу та переключенню уваги, удосконаленню оперативної та довільної пам'яті, швидкості та переробці зорової інформації, рухливості нервових процесів, розвитку рухових реакцій.

4. Оцінка ефективності рівня спеціальної фізичної підготовленості курсантів академії внутрішніх справ з метою вдосконалення її змісту.

Це здійснювалося за допомогою контрольних і тестових вправ. Оцінювання за предметом «спеціальна фізична підготовка» враховувало поточні оцінки курсантів, зокрема за розділом СФП. Використано оперативні методики контролю, тести та контрольні вправи. Вони мали характеризувати розвиток професійно важливих якостей майбутнього поліцейського. Оцінювання здійснювали на початку навчального року та наприкінці кожного навчального семестру. Тим самим виявляли ефективність та динаміку процесу удосконалення спеціальної фізичної підготовленості [87, 94, 172].

Перевірка теоретичних знань із спеціальної фізичної підготовленості

проводилася на початку кожного заняття як оглядове опитування [139, 186].

Оцінювання спеціальної фізичної підготовленості курсантів є обов'язковою умовою, яка відображала готовність курсантів до виконання подальших завдань професійної діяльності.

5. Сприяти самостійному фізичному тренуванню курсантів у позаурочний час.

Відвідування занять створює сприятливий психологічний настрій, викликає прагнення удосконалюватися. Тому ми прагнули забезпечити такі умови, роль яких для виконання комплексів фізичних вправ, певний руховий арсенал прискорювали б процес опанування професійними руховими діями та уміннями.

У змісті самостійних занять ми пропонували виконання спеціально-підготовчих вправ, зокрема із прикладним характером. Вони мали спрямувати курсантів на розуміння професійно важливих якостей та здібностей. Пропонувалися заняття різними системами рухів (за вибором) та із включенням інноваційних методик фізичного виховання.

Доведено [53, 153, 190], що курсанти, які систематично та ґрунтовно займалися спортом та були залучені до роботи секцій й самостійно удосконалювалися, мали кращі показники навчання. Тому зрозуміло, що всіх залучених до занять курсантів необхідно було систематично стимулювати та заохочувати різними способами із залученням педагогічних впливів.

4.2. Ефективність програми спеціальної фізичної підготовки зі спрямованим розвитком психофізичних якостей майбутніх поліцейських

У цій частині дисертації ми приділили увагу опису результатів порівняльного формувального педагогічного експерименту. Для перевірки дієвості програми спеціальної фізичної підготовки курсантів Національної академії внутрішніх справ, нами було створено контрольну (КГ) та експериментальну (ЕГ) групи по 26 курсантів у кожній. Експеримент проводився з курсантами другого курсу Прикарпатського факультету

Національної академії внутрішніх справ, вік курсантів на момент початку експерименту - 18 років. Щоб досягти однорідності обстежуваних груп, курсантів відбирали в КГ та ЕГ за фізичним станом і рівнем розвитку професійно важливих якостей.

4.2.1. Зміни показників фізичного стану та фізичної підготовленості майбутніх поліцейських

Фізичне здоров'я курсантів дослідних груп оцінювали з допомогою діагностичної експрес-системи Г.Л. Апанасенка за показниками ваго-ростового індексу (ВЗІ), життєвого індексу (ЖІ), силового індексу (СІ), індексу Робінсона (ІР) та показника реакції пульсу на фізичне навантаження (РП).

На початку констатуючого експерименту, проаналізувавши показники ваго-ростового індексу контрольної та експериментальної груп, ми встановили, що різниця маси тіла за середніми показниками становить 0,89 кг.

Різниця за показниками довжини тіла між КГ та ЕГ становить 0,5см., між показниками ваго-ростового індексу – 0,43 кг/м² (табл.4.1). У КГ 92,31% курсантів мають ВЗІ в межах норми і лише в 7,69% – більше норми. У ЕГ у 84,62% ВЗІ знаходяться в межах норми, 15,38% мають вищий за середній показник.

Аналіз отриманих результатів індексу маси тіла на кінець педагогічного експерименту свідчить, що під впливом експериментальної програми відбулись незначні зміни. За показником індексу маси тіла після проведеного експерименту результат у КГ зріс на 0,12 кг/м², що становить 0,51%. У ЕГ цей показник після експерименту зріс на 0,22 кг/м² тобто на 0,94%, що в обох випадках є статистично не достовірним при $P > 0,05$.

Як ми можемо спостерігати в КГ ($23,17 \pm 1,45$ кг/м²) середній рівень даного індексу виявили в 92,30% обстежених курсантів, вищий за середній - у 3,85%, високий – теж у 3,85%. Не було виявлено жодного курсанта, в якого

низький чи нижчий за середній рівень індексу маси тіла. В ЕГ ($23,26 \pm 1,36$ кг/м²) середній рівень виявили в 92,31% обстежених і 7,69% курсантів мають вищий за середній рівень індексу маси тіла. Після педагогічного експерименту не було жодного курсанта, в якого виявлено низький, нижчий за середній чи високий рівні індексу маси тіла. Різниця між середніми значеннями показника становить 0,09 кг/м².

Таблиця 4.1

Розподіл майбутніх поліцейських за показником індексу маси тіла за час формувального педагогічного експерименту, %

	$M_x \pm \sigma$ (кг/м ²)		Різниця	Функціональні рівні				
				Низький	Нижчий за середній	Середній	Вищий за середній	Високий
До ПЕ	КГ (n=26)	23,05 $\pm 1,44$	0,43	–	–	92,31	7,69	–
	ЕГ (n=26)	23,48 $\pm 1,53$		–	–	84,62	15,38	–
Після ПЕ	КГ (n=26)	23,17 $\pm 1,45$	0,09	–	–	92,30	3,85	3,85
	ЕГ (n=26)	23,26 $\pm 1,36$		–	–	92,31	7,69	–

Проаналізувавши показники життєвого індексу (табл. 4.2) ми виявили, що різниця середніх результатів в ЖІ КГ та ЕГ становить 0,37мл/кг. Курсанти КГ та ЕГ мають доволі низькі показники ЖІ. У КГ високий рівень ЖІ має 3,85% курсантів, вищий за середній рівень мають 11,54%, середній рівень ЖІ – 26,91%, нижчий за середній – 23,08%, низький рівень – 34,62%. В ЕГ показники подібні, високий рівень мають 3,85%, вищий за середній рівень – 11,54%, середній рівень – 19,22%, нижчий за середній рівень – 30,77%, третина курсантів (34,62%) виявили низький рівень життєвого індексу.

Таблиця 4.2

Розподіл майбутніх поліцейських за показником життєвого індексу за час формувального педагогічного експерименту, %

	$M_x \pm \sigma$ (мл/кг)		Різниця	Функціональні рівні				
				Низький	Нижчий за середній	Середній	Вищий за середній	Високий
До ПЕ	КГ (n=26)	54,43 ±6,20	0,37	34,62	23,08	26,91	11,54	3,85
	ЕГ (n=26)	54,06 ±6,25		34,62	30,77	19,22	11,54	3,85
Після ПЕ	КГ (n=26)	54,08 ±5,54	3,28	30,77	19,23	38,46	11,54	–
	ЕГ (n=26)	57,36 ±5,15		3,85	46,15	23,08	19,23	7,69

Досліджуючи результати життєвого індексу, ми встановили що різниця середніх показників в КГ і ЕГ становить 3,28 мл/кг, а це є свідченням значних змін після завершення педагогічного експерименту.

За показником життєвого індексу після проведеного експерименту результат у КГ змінився на 0,35 мл/кг, що становить 0,83% і є статистично не достовірним $P > 0,05$. У ЕГ цей показник зріс на 3,30 мл/кг, що становить 6,10% і є статистично достовірним $P < 0,05$.

Як показано в таблиці 4.2, низький рівень в КГ ($54,08 \pm 5,54$ мл/кг) виявили в 30,77% обстежених курсантів, нижчий за середній рівень – у 19,23%, середній рівень – у 38,46%, вищий за середній рівень – у 11,54%. Не було виявлено жодного курсанта КГ, який би мав високий функціональний рівень життєвого індексу. В ЕГ ($57,36 \pm 5,15$ мл/кг) низький рівень виявили в 3,85% обстежених курсантів, нижчий за середній рівень – у 46,15%, середній рівень – у 23,08%, вищий за середній рівень – у в 19,23%, і тільки в 7,69%

мають високий рівень життєвого індексу.

Різниця середніх результатів між показниками силового індексу обстежуваних груп на початку дослідження становила 0,47 %. Силовий індекс у курсантів КГ і ЕГ здебільшого знаходиться на низькому рівні, але є практично однаковим (табл.4.3). У КГ низький рівень СІ мають 57,69% курсантів, нижчий за середній рівень – 11,54%, середній рівень – 7,69%, вищий за середній рівень – в 23,23% , не було виявлено жодного курсанта, який би мав високий рівень.

Таблиця 4.3

Розподіл майбутніх поліцейських за показником силового індексу за час формувального педагогічного експерименту, %

	$M_x \pm \sigma$ (%)		Різниця	Функціональні рівні				
				Низький	Нижчий за середній	Середній	Вищий за середній	Високий
До ПЕ	КГ (n=26)	62,04 ±8,24	0,47	57,69	11,54	7,69	23,23	–
	ЕГ (n=26)	61,57 ±7,75		57,69	15,38	11,54	15,39	–
Після ПЕ	КГ (n=26)	62,95 ±6,32	6,36	42,31	30,77	7,69	19,69	–
	ЕГ (n=26)	69,31 ±11,40		23,08	26,92	15,38	23,08	11,54

В ЕК також не було жодного курсанта в якого виявили високий рівень СІ, вищий за середній та нижчий за середній рівні мають 15,39% відповідно, середній рівень – 11,54%, низький рівень, так як і в КГ – 57,69%.

Аналізуючи отримані результати силового індексу КГ та ЕГ після педагогічного експерименту, ми виявили, що різниця між середніми показниками становить 6,36% і є статистично достовірною. За показником силового індексу після педагогічного експерименту в КГ результат змінився на 0,91%, що становить 1,47% загальної зміни і є статистично не достовірним $P > 0,05$. У ЕГ після експерименту цей показник зріс на 7,74 %, що складає

12,57% загальної зміни показника і є статистично достовірним ($\chi^2=10,772$; $p<0,05$).

Засвідчено, що в КГ ($62,95\pm 6,32$ %) низький рівень силового індексу виявили в 42,31% обстежених курсантів, нижчий за середній – у 30,77%, середній рівень – у 7,69%, вищий за середній рівень – у в 19,69%. Хочемо зауважити, що в КГ високий рівень цього індексу не було виявлено в жодного курсанта. В ЕГ ($69,31\pm 11,40$ %) ситуація значно краща, низький рівень мають 23,08% обстежених, нижчий за середній рівень – 26,92%, середній рівень – 23,08%, вищий за середній рівень – 15,38%, високий рівень силового індексу виявили в 11,54%.

Після аналізу результатів індексу Робінсона на початку ПЕ ми виявили, що різниця середніх результатів між КГ і ЕГ становить 4,11 ум.од. (табл.4.4).

На початку ПЕ у КГ не було виявлено жодного курсанта, який би мав низький чи високий рівень індексу Робінсона, нижчий за середній рівень виявили в 23,08%, середній рівень – 65,38%, вищий за середній рівень – 11,54% обстежених курсантів. У ЕГ також не було жодного, хто мав би низький чи високий рівень, 11,54% виявили нижчий за середній рівень, 69,23% середній рівень, 19,23% – вищий за середній рівень.

Після аналізу результатів КГ і ЕГ з індексу Робінсона нами встановлено, що різниця середніх результатів після педагогічного експерименту становить 9,44 ум.од. У КГ результат змінився на 1,08 ум.од., що становить 1,12% і є статистично не достовірним $P>0,05$. В ЕГ цей показник змінився на 6,42 ум.од., що дорівнює 6,92% і є статистично достовірним $P<0,05$.

Нижчий за середній функціональний рівень індексу Робінсона в КГ ($95,78\pm 10,55$ ум.од) виявили в 38,46% обстежених курсантів, середній рівень – в 53,85%, вищий за середній рівень – у 7,79%. Не було виявлено жодного курсанта, який би мав низький чи високий рівень індексу Робінсона. В ЕГ ($86,34\pm 6,95$ ум.од) нижчий за середній рівень мають 7,69% обстежених, середній рівень - 57,69%, вищий за середній рівень - 34,62%. Так, як і в КГ,

не було виявлено жодного курсанта, який би мав низький чи високий функціональний рівень.

Таблиця 4.4

Розподіл майбутніх поліцейських за показником індексу Робінсона за час формувального педагогічного експерименту, %

	$M_x \pm \sigma$ (ум.од)		Різниця	Функціональні рівні				
				Низький	Нижчий за середній	Середній	Вищий за середній	Високий
До ПЕ	КГ (n=26)	96,87 $\pm 14,41$	4,11	–	23,08	65,38	11,54	–
	ЕГ (n=26)	92,76 $\pm 13,02$		–	11,54	69,23	19,23	–
Після ПЕ	КГ (n=26)	95,78 $\pm 10,55$	9,44	–	38,46	53,85	7,69	–
	ЕГ (n=26)	86,34 $\pm 6,95$		–	7,69	57,69	34,62	–

Різниця середніх результатів між показниками реакції пульсу на навантаження становить 0,08 хв. (табл.4.5). У КГ низький рівень РП мають 30,77% обстежених курсантів, нижчий за середній рівень виявили майже в половині обстежених 46,15%, вищий за середній рівень мають 23,08% курсантів і не було виявлено жодного курсанта, який би мав середній або високий рівень реакції пульсу на навантаження. В ЕГ низький рівень виявили в 23,08% курсантів, нижчий за середній рівень виявили в більше половині обстежених 53,84%, вищий за середній рівень мають 23,08%. Як і в КГ, не було виявлено жодного курсанта, який би мав середній або високий рівень реакції пульсу на фізичне навантаження.

Аналізуючи результати реакції пульсу на фізичне навантаження, ми

виявили, що різниця середніх результатів КГ і ЕГ після педагогічного експерименту становить 0,44хв.

Таблиця 4.5

Розподіл майбутніх поліцейських за показником реакції пульсу на фізичне навантаження за час формувального педагогічного експерименту, %

	$M_x \pm \sigma$ (хв)		Різниця	Функціональні рівні				
				Низький	Нижчий за середній	Середній	Вищий за середній	Високий
До ПЕ	КГ (n=26)	2,08 $\pm 0,74$	0,08	30,77	46,15	–	23,08	–
	ЕГ (n=26)	2,0 $\pm 0,69$		23,08	53,84	–	23,08	–
Після ПЕ	КГ (n=26)	1,88 $\pm 0,62$	0,44	7,69	57,69	11,54	23,08	–
	ЕГ (n=26)	1,44 $\pm 0,50$		–	38,46	15,38	42,31	3,85

За показником реакції пульсу на фізичне навантаження після проведеного ПЕ змінився на 0,19хв., що складає 9,26%. У ЕГ цей показник змінився на 0,56хв., що склало 27,88% загальної зміни. Хочемо зазначити, що обидва показники виявились статистично достовірними $P < 0,05$.

Як можна спостерігати в таблиці 5, у КГ ($1,88 \pm 0,62$ хв) низький рівень даного індексу виявили в 7,69% обстежених курсантів, нижчий за середній рівень виявили в 57,69% обстежених, середній рівень мають 11,54% курсантів і вищий за середній рівень виявили в 23,08% обстежених курсантів. Не було виявлено жодного курсанта, який би мав високий рівень реакції пульсу на фізичне навантаження. В ЕГ ($1,44 \pm 0,50$ хв) нижчий за середній рівень мають 38,46% обстежених курсантів, середній рівень виявили в 15,38% курсантів, вищий за середній рівень мають 42,31% обстежених і

високий рівень виявили в 3,85% обстежених курсантів. Не було виявлено жодного курсанта, який би мав низький рівень реакції пульсу на навантаження.

Загальний рівень фізичного здоров'я, як і в КГ так і в ЕГ здебільшого знаходяться на низькому рівні (табл.4.6).

Таблиця 4.6

**Загальна оцінка фізичного здоров'я майбутніх поліцейських за час
формування педагогічного експерименту, %**

	Групи	Функціональні рівні				
		Низький	Нижчий за середній	Середній	Вищий за середній	Високий
До ПЕ	КГ (n=26)	73,08	15,38	11,54	–	–
	ЕГ (n=26)	76,92	11,54	11,54	–	–
Після ПЕ	КГ (n=26)	73,08	19,23	7,69	–	–
	ЕГ (n=26)	34,62	26,92	23,08	11,54	3,84

В КГ низький рівень виявили в 73,08% обстежених курсантів, нижчий за середній рівень мають 15,38% курсантів, середній рівень виявили в 11,54%. Хочемо зауважити, що не було виявлено жодного курсанта, який би мав вищий за середній чи високий рівень фізичного здоров'я. В ЕГ ситуація подібна: 76,92% обстежених курсантів мають низький рівень фізичного здоров'я, 11,54% курсантів мають нижчий за середній та середній рівень. також не було виявлено жодного курсанта, який би мав вищий за середній чи високий рівень фізичного здоров'я за системою Г.Л. Апанасенка.

Після педагогічного експерименту в обох групах відбулися зміни загального рівня фізичного здоров'я.

У курсантів КГ низький рівень фізичного здоров'я виявили в 73,08% обстежених, нижчий за середній рівень мають 19,23% обстежених, середній рівень мають 7,69% курсантів КГ. Не було виявлено жодного курсанта, який би мав вищий за середній чи високий рівень. В ЕГ низький рівень фізичного здоров'я мають 34,62% курсантів, нижчий за середній мають 26,92% обстежених, середній рівень виявили в 23,08% курсантів, вищий за середній рівень мають 11,54% обстежених і високий рівень фізичного здоров'я мають 3,84% обстежених курсантів. Кількість курсантів, які підвищили рівень фізичного здоров'я, більша в ЕГ, у КГ ми спостерігаємо погіршення показників фізичного здоров'я. У той час, коли в КГ немає жодного курсанта, який би мав вищий за середній чи високий рівень фізичного здоров'я в експериментальній групі дані функціональні рівні мають 15,39% обстежених курсантів. Також 2/3 курсантів КГ мають низький рівень фізичного здоров'я, коли в ЕГ низький рівень виявили тільки в 34,62% обстежених курсантів.

За час формувального експерименту розподіл курсантів експериментальної групи за рівнями фізичного здоров'я зазнав статистично значущих змін ($\chi^2=10,772$; $p<0,05$), чого не спостерігалось в контрольній групі.

Рівень аеробної витривалості ми визначали за допомогою методики «beep test» також відомий як «Багатоступеневий фітнес-тест» (MSFT), «Тест Легера», «Тест Пейсера».

Проаналізувавши результати КГ та ЕГ ми встановили, що різниця в середніх результатах до початку експерименту $VO_{2max}(v)$ складає 1,2 ml/kg/min (табл.4.7).

У КГ на початку ПЕ був дуже низький рівень аеробної витривалості, який виявили в 15,38% обстежених курсантів, низький рівень мають 30,77% курсантів, середній рівень $VO_{2max}(v)$ виявили майже в половини курсантів (46,16%), високий рівень мають 7,69%, і не було виявлено жодного курсанта, який би мав дуже високий рівень аеробної витривалості. В ЕГ ситуація подібна. Дуже низький рівень виявили в 19,23% курсантів, низький рівень

мають 34,61% обстежених, середній рівень аеробної витривалості в 42,31% курсантів, високий рівень, як і в КГ, мають 3,85% обстежених курсантів. В ЕГ також не виявлено жодного курсанта, який би мав дуже високий рівень аеробної витривалості ($VO_{2max}(v)$).

Таблиця 4.7

Розподіл майбутніх поліцейських за показником аеробної витривалості ($VO_{2max}(v)$) за час формувального педагогічного експерименту, %

	$M_x \pm \sigma$ (ml/kg/min)		Різниця	Функціональні рівні				
				Дуже низький	Низький	Середній	Високий	Дуже високий
До ПЕ	КГ (n=26)	39,40 $\pm 6,87$	1,2	15,38	30,77	46,16	7,69	–
	ЕГ (n=26)	38,20 $\pm 6,40$		19,23	34,61	42,31	3,85	–
Після ПЕ	КГ (n=26)	39,54 $\pm 6,84$	3,21	15,38	26,93	50	7,69	–
	ЕГ (n=26)	42,75 $\pm 5,74$		3,85	3,85	80,77	3,85	7,68

Аеробну витривалість за такою самою схемою визначали після завершення ПЕ. Аналізуючи результати КГ ($39,54 \pm 6,84$ ml/kg/min) та ЕГ ($42,75 \pm 5,74$ ml/kg/min) після педагогічного експерименту, ми встановили різницю середніх результатів $VO_{2max}(v)$, яка складає 3,21 ml/kg/min.

Аеробна витривалість у КГ після ПЕ змінилась на 0,13 ml/kg/min., що становить 0,34% і є статистично не достовірною $P > 0,05$. У ЕГ цей показник після експерименту змінився на 4,55 ml/kg/min, що дорівнює 11,91% і є статистично достовірним $P < 0,05$.

Ми можемо спостерігати значну різницю в результатах функціональних рівнів між КГ та ЕГ. Дуже низький рівень в КГ виявили в

15,38% обстежених курсантів, низький рівень мають 26,93%, середній рівень виявили в половини обстежених курсантів (50%) і високий рівень аеробної витривалості мають 7,69% обстежених курсантів. У КГ не було виявлено жодного курсанта який би мав дуже високий рівень $VO_{2max}(v)$. В ЕГ дуже низький рівень мають всього 3,85% обстежених курсантів, низький рівень виявили в 3,85% курсантів, середній рівень мають 80,77% обстежених, високий рівень $VO_{2max}(v)$ виявили в 3,85% і дуже високий рівень аеробної витривалості мають 7,68% обстежених курсантів.

За час формувального експерименту розподіл курсантів експериментальної групи за рівнями аеробної витривалості зазнав статистично значущих змін ($\chi^2 = 10,51569$; $p < 0,05$), чого не спостерігалося в контрольній групі.

Для визначення рівня фізичної підготовленості ми використовували біг 100 м, біг 1000 м, підтягування на перекладині, комплексно силову вправу та човниковий біг 10x10. Одержані в процесі виконання тестів дані ми переводили в бали, а бали в рівні.

Проаналізувавши результати бігу на 1000 м. на початку ПЕ ми виявили, що різниця середніх результатів в КГ та ЕГ становить 1,8с (табл.4.8). В КГ низький рівень виявили в 7,69% обстежених, задовільний рівень мають 15,38% курсантів, достатній рівень виявили в 19,24% і високий рівень в більше половини обстежених курсантів (57,69%). У ЕГ низький рівень виявили в 7,69% обстежених, задовільний рівень мають 19,23%, достатній рівень виявили в 23,08% і високий рівень мають половина обстежених курсантів (50%).

Аналізуючи результати КГ ($198,6 \pm 11,4$ с) та ЕГ ($194,4 \pm 4,2$ с) в бігу на 1000м. після педагогічного експерименту, було встановлено, що різниця середніх результатів дещо зросла та становила 4,2с. Результат у КГ покращився на 0,04хв., що становить 1,18% та є статистично не достовірним $P > 0,05$. У ЕГ після ПЕ результат змінився на 0,14хв., що становить 4,19% і є статистично достовірним $P < 0,05$.

Таблиця 4.8

**Розподіл майбутніх поліцейських за результатом бігу на 1000 м за час
формування педагогічного експерименту, %**

	$M_x \pm \sigma$ (с)		Різниця	Функціональні рівні			
				Низький	Задовільний	Достатній	Високий
До ПЕ	КГ (n=26)	201 $\pm 14,4$	1,8	7,69	15,38	19,24	57,69
	ЕГ (n=26)	202,8 $\pm 13,2$		7,69	19,23	23,08	50
Після ПЕ	КГ (n=26)	198,6 $\pm 11,4$	4,2	7,69	3,85	23,08	65,38
	ЕГ (n=26)	194,4 $\pm 4,2$		–	–	15,38	84,62

У курсантів КГ низький рівень у цій тестовій вправі виявили в 7,69% обстежених, задовільний рівень мають 3,85% курсантів, 23,08% обстежених мають достатній рівень і високий рівень виявили в 65,38% обстежених курсантів. В ЕГ не було виявлено жодного курсанта, який би мав низький чи задовільний рівень у цій вправі, достатній рівень виявили в 15,38% обстежених курсантів і високий рівень мають 84,62% обстежених курсантів.

Після проведення дослідження бігу на 100метрів на початку ПЕ ми виявили, що різниця середніх результатів в КГ та ЕГ становить 0,07 с. (табл.4.9). В КГ низький рівень виявили в 15,38% обстежених, не було виявлено жодного курсанта, який би мав задовільний рівень, достатній рівень мали 34,62% курсантів і високий рівень мають 50% обстежених курсантів. У ЕГ низький рівень виявили в 15,38% обстежених, задовільний рівень має 3,85% курсантів, достатній рівень виявили в 30,77% обстежених і високий рівень так само, як і в КГ, мають 50% обстежених курсантів.

Таблиця 4.9

**Розподіл майбутніх поліцейських за результатом бігу на 100 м за час
формувального педагогічного експерименту, %**

	$M_x \pm \sigma$ (с)		Різниця	Функціональні рівні			
				Низький	Задовільний	Достатній	Високий
До ПЕ	КГ (n=26)	13,55 ±0,67	0,07	15,38	–	34,62	50
	ЕГ (n=26)	13,62 ±0,64		15,38	3,85	30,77	50
Після ПЕ	КГ (n=26)	13,37 ±0,53	0,45	3,85	11,54	19,23	65,38
	ЕГ (n=26)	12,92 ±0,38		–	–	7,69	92,31

Після аналізу результатів КГ ($13,37 \pm 0,53$ с.) та ЕГ ($12,92 \pm 0,38$ с.) в бігу на 100 м., що зафіксовані наприкінці ПЕ, ми виявили, що різниця середніх результатів (табл. 9) становить лише 0,45с. Даний показник у КГ після експерименту змінився на 0,18с., що становить 1,33% і є статистично не достовірним. У ЕГ середній показник в бігу на 100м. змінився на 0,70с., що становить 5,14% і є статистично достовірним $P < 0,05$.

У КГ низький рівень з бігу на 100м. мають 3,85% обстежених курсантів, задовільний рівень виявили в 11,54% обстежених, достатній рівень мають 19,23% курсантів і високий рівень виявили в 65,38% обстежених курсантів. В ЕГ не зафіксовано жодного курсанта, який би мав низький чи задовільний рівень у цій вправі, достатній рівень виявили в 7,69% курсантів і високий рівень мають 92,31% обстежених курсантів.

Підтягування на перекладині в КГ та ЕГ мало різницю середнього результату в 0,27 повторень (табл.4.10) на початку ПЕ. У КГ низький рівень мають 38,46% обстежених, задовільний та достатній рівень мають по 19,23% курсантів, високий рівень виявили в 23,08% обстежених курсантів. У ЕГ низький рівень також виявили в 38,46% обстежених, задовільний рівень

виявили в 26,92% курсантів, достатній рівень мають 19,23% обстежених і високий рівень виявили в 15,39% обстежених курсантів.

Таблиця 4.10

Розподіл майбутніх поліцейських за результатом вправи підтягування на перекладині за час формувального педагогічного експерименту, %

	$M_x \pm \sigma$ (к/п)		Різниця	Функціональні рівні			
				Низький	Задовільний	Достатній	Високий
До ПЕ	КГ (n=26)	9,73 $\pm 4,49$	0,27	38,46	19,23	19,23	23,08
	ЕГ (n=26)	9,46 $\pm 3,14$		38,46	26,92	19,23	15,39
Після ПЕ	КГ (n=26)	11,00 $\pm 3,41$	1,81	30,77	15,39	26,92	26,92
	ЕГ (n=26)	12,81 $\pm 2,51$		3,85	7,69	42,31	46,15

Аналізуючи результати КГ ($11,00 \pm 3,41$ к/п) та ЕГ ($12,81 \pm 2,51$ к/п) у вправі підтягування на перекладині після експерименту, ми встановили, що різниця середніх результатів становить 1,81 повторень. Після проведеного експерименту результат у КГ зріс на 1,27 к/п, що становить 13,4 %, але є статистично не достовірним $P > 0,05$. У ЕГ даний показник зріс на 3,38 к/п, що дорівнює 35,92%, і він є достовірним $P < 0,05$.

У КГ низький рівень мають 30,77% обстежених курсантів, задовільний – 15,39%, достатній та високий рівні у вправі підтягування на перекладині мають по 26,92% обстежених курсантів. В ЕГ низький рівень мають 3,85% обстежених, задовільний рівень виявили в 7,69% обстежених курсантів, достатній рівень мають 42,31% курсантів і високий рівень виявили в 46,15% обстежених курсантів.

Різниця середніх результатів в КГ та ЕГ в комплексно силовій вправі

становить 1,15 кп/хв (табл.4.11). В КГ низький рівень у цій вправі мають 7,69% курсантів, задовільний рівень мають 11,54% обстежених, у 7,69% виявили достатній рівень і високий рівень мають 73,08% обстежених курсантів. У ЕГ низький та задовільний рівень мають по 7,79% обстежених, достатній рівень виявили в 19,23% курсантів і високий рівень мають 65,39% обстежених курсантів.

Таблиця 4.11

Розподіл майбутніх поліцейських за результатом комплексно силової вправи за час формувального педагогічного експерименту, %

	$M_x \pm \sigma$ (кп/хв)		Різниця	Функціональні рівні			
				Низький	Задовільний	Достатній	Високий
До ПЕ	КГ (n=26)	53,77 ±9,19	1,15	7,69	11,54	7,69	73,08
	ЕГ (n=26)	52,62 ±9,55		7,69	7,69	19,23	65,39
Після ПЕ	КГ (n=26)	52,42 ±9,55	9,54	7,69	11,54	11,54	69,23
	ЕГ (n=26)	61,96 ±6,57		-	-	-	100

Проаналізували результати комплексно силової вправи після експерименту в КГ (52,42±9,55 кп/хв) та ЕГ (61,96±6,42 кп/хв), бачимо, що різниця середніх результатів становить 9,54кп/хв. У цій вправі після ПЕ результат у КГ зріс на 1,35 кп/хв., що дорівнює 2,50% і є статистично не достовірним $P > 0,05$. У ЕГ даний показник зріс на 10,35 кп/хв., що становить 20,04% і є статистично достовірним $P < 0,05$.

У КГ після ПЕ низький рівень у цій вправі виявили в 7,69% обстежених курсантів, задовільний рівень мають 11,54% обстежених курсантів, достатній рівень виявили в 11,54% обстежених і 69,23% мають високий рівень комплексно силової вправи. В ЕГ низький, задовільний та достатній рівні не виявили в жодного курсанта, високий рівень даної вправи мають 100% обстежених курсантів.

Різниця середніх результатів в КГ та ЕГ в човниковому бігу 10x10м. становить 0,36с. (табл.4.12). В КГ низький та задовільний рівень мають 7,69% обстежених, достатній рівень мають 46,16% курсантів і високий рівень мають 38,46% обстежених курсантів. У ЕГ низький рівні виявили в 7,69%, достатній в 11,54%, достатній рівень має половина обстежених курсантів (50%) і високий рівень мають 30,77% обстежених курсантів.

Таблиця 4.12

Розподіл майбутніх поліцейських за результатом човникового бігу 10x10 м за час формувального педагогічного експерименту, %

	$M_x \pm \sigma$ (к/п)		Різниця	Функціональні рівні			
				Низький	Задовільний	Достатній	Високий
До ПЕ	КГ (n=26)	27,99 ±1,11	0,36	7,69	7,69	46,16	38,46
	ЕГ (n=26)	28,35 ±1,07		7,69	11,54	50	30,77
Після ПЕ	КГ (n=26)	27,72 ±0,93	0,53	–	7,69	38,46	53,85
	ЕГ (n=26)	27,19 ±0,73		–	–	15,38	84,62

Після аналізу результатів човникового бігу в КГ(27,72±0,93 с.) та ЕГ(27,19±0,73 с.) ми дізнались (табл.12), що різниця середніх результатів становить 0,53с. У даній вправі після ПЕ результат у КГ змінився на 0,26с., що складає 0,98% і є статистично не достовірним $P > 0,05$. В ЕГ цей показник після експерименту змінився на 1,16с і становить 4,10% і є статистично достовірним $P < 0,05$.

Після ПЕ в представників КГ задовільний рівень виявили в 7,69% обстежених курсантів, достатній рівень мають 38,46% обстежених, високий рівень також мають 53,85% обстежених. Не було виявлено жодного курсанта

який би мав низький рівень цієї вправи. В ЕГ низький та задовільний рівні не виявили в жодного курсанта, достатній рівень мають 15,38% обстежених і високий рівень виявили в 84,62% обстежених курсантів.

Загальний рівень фізичної підготовленості в КГ та ЕГ (табл.4.13). Низький загальний рівень мають 7,69% обстежених КГ, задовільний рівень мають 34,62%, достатній рівень виявили в 23,07% курсантів і високий рівень в КГ мають 34,62% обстежених курсантів. У ЕГ низький рівень виявили в 7,69%, задовільний – в 38,47%, достатній та високий рівень мають по 26,92% курсантів.

Таблиця 4.13

Розподіл майбутніх поліцейських за рівнями фізичної підготовленості за час формувального педагогічного експерименту, %

	Групи	Функціональні рівні			
		Нижчий за середній	Середній	Вищий за середній	Високий
До ПЕ	КГ (n=26)	7,69	34,62	23,07	34,62
	ЕГ (n=26)	7,69	38,47	26,92	26,92
Після ПЕ	КГ (n=26)	7,69	7,69	38,46	46,16
	ЕГ (n=26)	–	–	15,38	84,62

Аналізуючи результати всіх тестів, ми визначили загальний рівень фізичної підготовленості в КГ та ЕГ після експерименту. У КГ низький рівень фізичної підготовленості виявили в 7,69% обстежених курсантів, задовільний рівень мають 7,69%, достатній рівень мають 38,46% і високий рівень виявили в 46,16%. В ЕГ не виявлено жодного курсанта, який має низький чи задовільний рівень фізичної підготовленості, достатній рівень виявили в 15,38% і високий рівень мають 84,62% обстежених курсантів.

За час формувального експерименту розподіл курсантів експериментальної групи за рівнями фізичної підготовленості зазнав статистично значущих змін ($\chi^2 = 20,5768$; $p < 0,01$), чого не спостерігалося в контрольній групі.

4.2.2. Зміни показників стресостійкості й агресивності та мотивації до уникнення невдач майбутніх поліцейських

Проведення комплексного дослідження та встановлення ефективності програми спеціальної фізичної підготовки зі спрямованим розвитком психофізичних якостей майбутніх поліцейських не може не враховувати показники психічної готовності до виконання професійних функцій. Тому ми також визначили загальний рівень агресивності в КГ та в ЕГ на початку та після завершення реалізації формувального ПЕ (табл.4.14).

На початку дослідження в КГ 26,92% обстежених мали низький рівень агресивності, 65,39% курсантів показали середній рівень агресивності і в 7,69% обстежених курсантів КГ виявили високий рівень загальної агресії. У ЕГ низьку агресію виявили в 26,92% обстежених, 61,54% курсантів мають середній рівень загальної агресії і в 11,54% курсантів виявили високий рівень загальної агресії.

За час формувального експерименту розподіл курсантів експериментальної групи за рівнями агресивності зазнав статистично значущих змін ($\chi^2 = 13,2985$; $p < 0,01$), чого не спостерігалося в контрольній групі.

Також ми визначили загальний рівень агресивності в КГ та в ЕГ після експерименту та можемо спостерігати суттєве зниження загальної агресивності. У КГ агресивність виявили в 26,92% обстежених, середній рівень виявили в 73,08% обстежених. Не було виявлено жодного курсанта, який би мав високий рівень агресивності. В ЕГ низьку агресивність мають 73,08% обстежених, середню виявили в 23,07% курсантів і високий рівень

агресивності виявили в 3,85% обстежених курсантів.

Таблиця 4.14

**Розподіл майбутніх поліцейських за рівнями агресивності за час
формування педагогічного експерименту, %**

	Групи	Рівні		
		Низький	Середній	Високий
До ПЕ	КГ (n=26)	26,92	65,39	7,69
	ЕГ (n=26)	26,92	61,54	11,54
Після ПЕ	КГ (n=26)	26,92	73,08	–
	ЕГ (n=26)	73,08	23,07	3,85

Рівень стресостійкості в КГ та ЕГ на початку ПЕ досить подібний (табл.4.15). У КГ високу стресостійкість виявили в 15,38% обстежених курсантів, граничну в більшій частині обстежених (57,69%) і низьку стресостійкість мають 26,93% обстежених курсантів. В ЕГ високу стресостійкість мають 11,54% обстежених, граничну стресостійкість, як і в КГ, мають 57,69% курсантів і низьку стресостійкість виявили в 30,77% обстежених курсантів.

Таблиця 4.15

**Розподіл майбутніх поліцейських за рівнями стресостійкості за час
формування педагогічного експерименту, %**

	Групи	Низький	Граничний	Високий
До ПЕ	КГ (n=26)	26,93	57,69	15,38
	ЕГ (n=26)	30,77	57,69	11,54
Після ПЕ	КГ (n=26)	34,61	53,85	11,54
	ЕГ (n=26)	15,38	34,62	50,00

Також ми визначили рівень стресостійкості в КГ та ЕГ після

експерименту. Як можемо спостерігати, у курсантів КГ низький рівень стресостійкості мають 34,62% обстежених, граничний рівень мають 53,85% і високий рівень виявили в 11,54% обстежених курсантів. В ЕГ низький рівень мають 15,38% обстежених, граничний рівень мають 34,61% курсантів і високий рівень стресостійкості має половина обстежених курсантів (50%).

За час формувального експерименту розподіл курсантів експериментальної групи за рівнями стресостійкості зазнав статистично значущих змін ($\chi^2 = 9,2600$; $p < 0,01$), чого не спостерігалось в контрольній групі.

Таблиця 4.16

**Розподіл майбутніх поліцейських за рівнями мотивації за час
формування педагогічного експерименту, %**

	Групи	Низький	Середній	Високий	Надто високий
До ПЕ	КГ (n=26)	23,07	42,31	23,08	11,54
	ЕГ (n=26)	19,23	42,31	30,77	7,69
Після ПЕ	КГ (n=26)	19,23	46,15	30,77	3,85
	ЕГ (n=26)	7,69	34,62	30,77	26,92

Ми дослідили рівень мотивації в КГ та ЕГ до та після ПЕ. У представників КГ до ПЕ низька мотивація була в 23,07% курсантів, середній рівень мали 42,31% курсантів, високий рівень виявили в 23,08% і надто високий рівень мають 11,54% курсантів. В ЕГ до ПЕ низьку мотивацію мають 19,23% курсантів, середній рівень мають 42,31%, високий рівень виявили в 30,77% і надто високий рівень мають 7,69% обстежених курсантів.

Після ПЕ рівень мотивації в КГ та ЕГ зазнав незначних змін. Низький рівень мотивації в КГ виявили в 19,23% обстежених курсантів, середній рівень мають 46,15% обстежених, високий рівень 30,77% і високу мотивацію виявили в 3,85% обстежених курсантів. В ЕГ низьку мотивацію мають 7,69%, середню 34,62%, високу 30,77% і надто високий рівень мотивації мають

26,92% обстежених курсантів.

За час формувального експерименту розподіл курсантів експериментальної групи за рівнями мотивації зазнав статистично значущих змін ($\chi^2=6,2142$; $p<0,05$), чого не спостерігалось в контрольній групі.

4.2.3. Зміни рівня психофізичних якостей майбутніх поліцейських

Координаційні здібності представляють собою значущий аспект рухової підготовки особи. Високий ступінь їхнього розвитку є важливою передумовою для досягнення успіхів у професійній діяльності [202].

Майбутнім поліцейським притаманні здібності до прояву та перебудови дій у конкретних умовах виконання професійних завдань, а також достатній рівень розвитку рухової пам'яті. Тому координацію рухів та рухову пам'ять як професійно важливі якості курсантів академії внутрішніх справ ми визначали, використовуючи тест «Копилова» [198].

Аналіз динаміки показників тесту Копилова (табл. 4.17) після ПЕ свідчить, що у КГ не відбулось значних зрушень. Результат покращився всього на 0,04с. (0,39%) і є статистично недостовірним ($P=0,93882$). В ЕГ після аналізу даних ми виявили, що результат покращився на 1,45с. (13,69%) і є статистично достовірним ($P=0,00070$).

Таблиця 4.17

Показники рухової пам'яті майбутніх поліцейських контрольної та експериментальної груп до і після педагогічного експерименту

Тести	Етапи дослід.	Контрольна група (n=26)			Експериментальна група (n=26)		
		$M_x \pm m_x$	Різниця	P	$M_x \pm m_x$	Різниця	P
Тест Копилова	До	10,89±1,71	0,04	>0,05	11,27±1,79	1,54	<0,05
	Після	10,93±2,21			9,72±1,24		

Розумову працездатність (ШПЗІ), яка в значній мірі визначає успішність професійної діяльності майбутнього поліцейського, вивчали за

допомогою модифікованої методики М.Б. Зикова (1975). Для цього використовували бланки із кільцями Ландольта

Як можна спостерігати в таблиці 4.18, показник ШПЗІ учнів КГ змінився на 0,10 біт/с. (0,39%) і є статистично не достовірним ($P=0,64038$).

У ЕГ цей показник змінився значно більше, а саме на 0,58 біт/с. (16,61%) і є статистично достовірним ($P=0,00457$).

Таблиця 4.18

Динаміка показників розумової працездатності майбутніх поліцейських контрольної та експериментальної груп до і після педагогічного експерименту

Тест	Етапи дослід.	Контрольна група (n=26)			Експериментальна група (n=26)		
		$M_x \pm m_x$	Різниця	P	$M_x \pm m_x$	Різниця	P
ШПЗІ (біт/с)	До	3,54±0,74	0,04	>0,05	3,47±0,78	0,58	<0,05
	Після	3,64±0,80			4,05±0,61		

Розподіл і переключення уваги ми вивчали за допомогою тесту «пошук чисел із переключенням уваги за червоно-чорними таблицями».

Аналіз результатів КГ під час формувального експерименту (табл.4.19) свідчить, що в курсантів цей показник виріс на 0,85 разів, приріст становить 2,51% і є статистично не достовірним ($P=0,72075$). У ЕГ він виріс на 7,38 разів (23,53%) і є статистично достовірним ($P=0,00060$).

Таблиця 4.19

Показники розподілу та переключення уваги майбутніх поліцейських контрольної та експериментальної груп до і після педагогічного експерименту

Тести	Етапи дослід.	Контрольна група (n=26)			Експериментальна група (n=26)		
		$M_x \pm m_x$	Різниця	P	$M_x \pm m_x$	Різниця	P
„Черв.-чор. таблиці”	До	33,73±8,10	0,85	>0,05	31,38±7,33	7,38	<0,05
	Після	34,58±8,86			38,77±7,22		

Для оцінки рухливості нервових процесів використовували теппінг-

тест. Цей тест визначає латентні періоди сенсомоторних реакцій

Аналіз результатів рухливості нервових процесів (табл.4.20) в курсантів КГ на кінець педагогічного експерименту збільшився на 0,96 разів (0,41%) і є статистично недостовірним ($P=0,88589$). У курсантів ЕГ цей показник виріс на 13,46 разів (5,86%) і є статистично достовірним ($P=0,03789$).

Таблиця 4.20

Показники рухливості нервових процесів майбутніх поліцейських контрольної та експериментальної груп до і після педагогічного експерименту

Тест	Етапи дослід.	Контрольна група (n=26)			Експериментальна група (n=26)		
		$M_x \pm m_x$	Різниця	P	$M_x \pm m_x$	Різниця	P
Теплінг-тест	До	234,12	0,96	$>0,05$	229,65	13,46	$<0,05$
	Після	$\pm 23,57$ 235,08 $\pm 24,50$			$\pm 26,39$ 243,12 $\pm 18,43$		

Після аналізу результатів зорової оперативної та довільної пам'яті (табл. 4.21) в КГ виявили, що оперативна пам'ять виросла на 0,88 балів (4,01%), а довільна пам'ять виросла на 0,04 бали (1%) і є статистично недостовірною ($P=0,32219$; $P=0,95537$). В ЕГ показники оперативної та довільної пам'яті значно виросли. Оперативна пам'ять в ЕГ виросла на 3,50 балів (16,25%), а довільна пам'ять в ЕГ збільшилася на 1,77 бали (48,42%) і ці показники є статистично достовірними ($P=0,00030$; $P=0,00453$).

Таким чином за показниками психофізичних якостей курсантів контрольної та експериментальної груп ми достатньо очікувано отримали суттєві позитивні зрушення в представників другої групи. Водночас відсутність оптимальних засобів, спрямованих на розвиток психофізичних якостей у курсантів контрольної групи, довело недостатність якісного впливу на цей компонент спеціальної фізичної підготовки майбутніх

поліцейських та виникнення ймовірні складнощів у виконанні професійних обов'язків.

Таблиця 4.21

Показники зорової оперативної та довільної пам'яті майбутніх поліцейських контрольної та експериментальної груп до і після педагогічного експерименту

Показники	Етапи дослід.	Контрольна група (n=26)			Експериментальна група (n=26)		
		$M_x \pm m_x$	Різниця	P	$M_x \pm m_x$	Різниця	P
Оперативна пам'ять (бали)	До	22,04±3,33	0,89	>0,05	21,54±3,97	3,50	<0,05
	Після	22,92±3,05			25,04±2,31		
Довільна пам'ять (к-ть)	До	3,85±2,52	0,04	>0,05	3,65±2,56	1,77	<0,05
	Після	3,88±2,41			5,42±1,63		

Отримані результати також переконливо доводять, що раціональне планування засобів та методів впливу на психофізичні якості, що було в курсантів експериментальної групи, мають не лише позитивний ефект у цьому напрямі, а також якісно поєднуються із впливами на інші компоненти спеціальної фізичної підготовленості майбутніх поліцейських [180].

Висновки до 4-го розділу

1. Структура і зміст програми спеціальної фізичної підготовки зі спрямованим розвитком психофізичних якостей майбутніх поліцейських забезпечила вирішення значного кола завдань, у тому числі розвиткові професійно важливих якостей і здібностей курсантів, що необхідні в сучасних умовах професійної діяльності працівників МВС. Інтегральним складником програми визначено внесений розділ та обсяг засобів та методів впливу на рівень психофізичної підготовленості курсантів. Частка таких впроваджених педагогічно-розвивальних впливів становила від 20–25% на першому курсі, 30–35% – на другому, 50–55% – на третьому та 80–85% – на

четвертому курсі. До того ж у програмі виокремлено дві сторони професійної підготовки: практичну і теоретичну. Засоби підготовки класифіковано на три блоки: загального впливу та фізичні вправи, які впливають на спеціальну фізичну підготовку; ті, що сприяють розвитку психофізичних якостей та здібностей, важливих у професійній діяльності поліцейських, та ті, що сприяють нейтралізації шкідливих факторів професійної діяльності поліцейських.

2. Перевірку ефективності програми спеціальної фізичної підготовки зі спрямованим розвитком психофізичних якостей майбутніх поліцейських проведено із застосуванням професійно значущих показників фізичного стану, фізичної та психофізичної підготовленості, а також елементів психічної готовності курсантів до виконання майбутніх обов'язків. Отримані наступні результати:

- у домінуючій більшості курсантів індекс маси тіла досягнув середнього рівня та за часткою представників експериментальної групи зрівнявся з контрольною групою (92,31% курсантів); така ж ситуація в курсантів ЕГ за показником реакції пульсу на фізичне навантаження при суттєвому підвищенні показника (на 0,56 хв., 27,88%, $p \leq 0,05$);

- за показниками індексу Робінсона в курсантів експериментальної групи (6,42 ум.од., що складає 6,92%, $p \leq 0,05$) та аеробної витривалості (на 4,55 ml/kg/min, 11,91%) відбулися достовірні зміни ($p \leq 0,05$), проте після завершення педагогічного експерименту це не мало значної переваги над показниками курсантів контрольної групи ($p > 0,05$);

- у курсантів експериментальної групи суттєво ($p < 0,05$) покращився показник життєвого індексу (на 3,30 мл/кг, 6,10%), силового індексу (на 7,74%, 12,57% від початкового рівня) та після завершення педагогічного експерименту цей показник був значно кращим за показник курсантів контрольної групи ($p \leq 0,05$);

- у фізичній підготовленості курсанти експериментальної групи у всіх тестах статистично-вірогідно ($p \leq 0,05$) покращили свої результати (біг на 100 м – на 0,70с., 5,14%; човниковий біг 10x10 м – на 1,16с, 4,10%; біг на 1000 м – 8,4с., 4,19%; комплексно силової вправи 10,35 кп/хв., 20,04%; підтягування – на 3,38 разу, 35,92%), проте лише в окремих (комплексно силова вправа та підтягування) помітно суттєву перевагу над курсантами контрольної групи після завершення педагогічного експерименту ($p \leq 0,05$);

- за показниками агресивності частка із низьким рівнем серед представників КГ становила 26,92%, а ЕГ – 73,08% обстежених, при цьому середній рівень виявили в 73,08% курсантів КГ та в 23,08% курсантів ЕГ. Схожа ситуація стосовно рівнів стресостійкості: більшість курсантів КГ мають низький рівень (34,62%) та граничний рівень (53,85%), а серед курсантів ЕГ граничний рівень – 34,62% та високий рівень 50% відповідно;

- рівень психофізичних якостей статистично вірогідно поліпшився ($p \leq 0,05$) у курсантів ЕГ за показниками рухової пам'яті (на 1,45с, 13,69%), розумової працездатності (на 0,58 біт/с, 16,61%), розподілу та переключення уваги (на 7,38 разів, 23,53%), рухливості нервових процесів (на 13,46 разів, 5,86%), зорової оперативної та довільної пам'яті (на 1,77 бали, 48,42%) на відміну від курсантів контрольної групи, де усі зміни не мали статистично вірогідних змін ($p > 0,05$).

3. На підставі визначення кумулятивного ефекту від впровадження програми спеціальної фізичної підготовки зі спрямованим розвитком психофізичних якостей майбутніх поліцейських, проведеного за результатами цілісного формувального педагогічного експерименту курсантів другого року навчання та зіставлення показників до та після впровадження програми серед курсантів експериментальної та контрольної груп; відповідно до застосованих професійно значущих показників фізичного стану, фізичної, психофізичної та психологічної підготовленості майбутніх поліцейських констатовано ефективність запропонованого науково-методичного підходу.

4. Дослідження показало, що застосування програми спеціальної фізичної підготовки зі спрямованих розвитком психофізичних якостей майбутніх поліцейських призвело до покращення всіх результатів виділених факторним аналізом. Розбір результатів експерименту підтвердив ефективність програми в розвитку важливих фізичних, психічних та психофізичних якостей, що є важливими аспектами для майбутніх поліцейських. Отже, програма спеціальної фізичної підготовки є ефективним інструментом для підготовки майбутніх поліцейських, спрямованим на розвиток їхніх психофізичних якостей, необхідних для успішного виконання службових обов'язків у сучасних умовах.

Результати за розділом подано в працях [180].

РОЗДІЛ 5

АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Нова концепція Національної поліції України передбачає, що правоохоронні органи повинні мати спеціалізовану творчу діяльність, високий рівень культури, освіченість, здатність до саморозвитку та вдосконалення. Важливим напрямом діяльності вищих навчальних закладів Міністерства внутрішніх справ України та підрозділів Національної поліції України є підготовка кадрів.

Великого значення в нових освітніх умовах набуває спеціальна фізична підготовка майбутніх правоохоронців, метою якої є прищеплення особовому складу потреби у всебічному та гармонійному розвитку, формування високих морально-вольових якостей, розвиток навичок застосування прийомів самозахисту із застосуванням та без застосування зброї, психофізичної готовності до виконання професійних обов'язків, подолання перешкод та фізичного і психічного розвитку [41, 117, 152, 268].

Низка науковців у своїх дослідженнях присвячених, спеціальній фізичній, психологічній та професійній підготовці правоохоронців повинні відповідати вимогам сучасного світу, а якість навчання та відбору - вийти на новий європейський рівень.

Важливим елементом є рівень спеціальної фізичної підготовки та спеціалізації молодих поліцейських, які стануть майбутнім правоохоронних органів [15, 70].

Останніми роками працівники поліції все частіше виявляються нездатними фізично боротися з правопорушниками. Часто це пов'язано з недостатньою фізичною, та технічною підготовкою до застосування відповідної фізичної сили, яку поліцейські отримують у закладах вищої освіти (Вереньга Ю.В. (2014) [48], Леоненко А.В. (2021) [119], Петрушин Д., Креніков Є. (2023) [160, 161]).

Тому співробітники поліції повинні володіти відповідним рівнем

професійної придатності. У цьому разі засоби, форми і методи спеціальної фізичної підготовки є інструментами формування особистості.

Для перегляду та переосмислення мети та завдань системи фізичного виховання, а також для вирішення проблеми розширення програм з різним співвідношенням професійного, практичного та академічного змісту освіти були проведені дослідження Шияна Б., Римика Р. (2006) [221]; Ю. П. Сергієнка (2005) [200, 201] та ін.

Недостатня фізична та психологічна підготовленість курсантів, які вступають у заклади вищої освіти, значно ускладнює процес набуття професійних навичок і знижує ефективність формування та розвитку психофізіологічних механізмів успішної адаптації до чинників зовнішнього середовища та умов професійної діяльності (Безпалій С.М. (2012) [28], Бондаренко В.В. (2022) [35, 36], Анісімов Д., Антіпова А. (2022) [6]).

Головні принципи та положення подальшого вдосконалення спеціальної фізичної підготовки в закладах вищої освіти Міністерства внутрішніх справ України аналізувалися в наукових працях Ярещенко О.А. (2008) [224]; В.В. Бондаренко (2018); Дідковський В.А., Бондаренко В.В., Кузенков О.В. (2019) [35]; О.І. Тьорло (2019) [210]; Моргунов О.А., Хацаюк О.В., Ковальов І.М., Соколов О.А. (2021) [133] та ін.

Під час навчання в закладах вищої освіти, що належать до Міністерства внутрішніх справ України, курсанти опановують дисципліну «спеціальна фізична підготовка», яка охоплює весь період їхнього навчання. Ця програма містить теоретичний та практичний матеріал, загальну фізичну підготовку, а також тактику самозахисту та особисту безпеку. Крім того, поза навчальним часом проводиться секційна спортивна робота та самостійні індивідуальні заняття.

Проте в процесі навчання виникає проблема: значна частина навчального матеріалу залишається незасвоєною через низький початковий рівень фізичної підготовленості курсантів.

Психофізична підготовка співробітників правоохоронних органів має

бути спрямована на покращення навичок знешкодження та затримання осіб, які становлять загрозу громадському порядку та безпеці громадян. Крім того, вона сприяє розвитку сміливості, впевненості, ініціативи, винахідливості, різних психофізичних якостей та здібностей.

Незважаючи на збільшення кількості джерел, які висвітлюють процес фізичного виховання в закладах вищої освіти, комплексного аналізу його змісту з урахуванням останніх змін у розвитку спеціального фізичного виховання до цього часу не проводилося. Існує проблема з новим якісним підходом до професійної підготовки, що відповідає зростаючій потребі в психофізичній підготовці серед правоохоронців і вимагає спеціальної програми та методичних розробок.

Погоджуючись з широким колом фахівців, наголосимо, що значна кількість навчального матеріалу залишається не засвоєною курсантами [41, 60, 99, 110, 221]. Основною проблемою у цьому вбачаємо низький вихідний рівень фізичної підготовленості. Майже 40% абітурієнтів уже не відповідають граничним показникам, а з року в рік ця ситуація погіршується і через відсутність належної мотивації

Розширюючи інформацію фахівців, варто відзначити недоліки тематичного плану, який не враховує проблеми удосконалення психофізичного стану та навичок боротьби й рукопашного бою. Також слід відзначити недостатню кількість навчальних годин, відведених на загальну та спеціальну фізичну підготовку та інші аспекти.

Грунтовний аналіз вітчизняної та зарубіжної наукової та методичної літератури вказав на приклади розвинутих держав, де для успішного виконання професійних обов'язків особливу увагу приділяють підвищенню рівня психофізичної підготовленості. Саме це, на думку багатьох фахівців, з якими ми погоджуємося, надає можливість якісно виконувати професійні дії в екстремальних ситуаціях.

Отже, психофізична підготовка працівників правоохоронних органів повинна носити професійний, специфічний характер і бути спрямована на

вдосконалення навичок знешкодження та затримання осіб, що загрожують громадському порядку, безпеці громадян, виховання сміливості, впевненості, ініціативи, винахідливості та розвиток психофізичних якостей та здібностей.

Вважаємо, що ця проблема корелює із запровадженням відповідних програм підготовки, які включатимуть засоби, форми та педагогічні умови підвищення психофізичної підготовленості майбутніх поліцейських як складової їхньої професійної підготовки.

Окремим блоком, що формує подальші кроки нашого дослідження виступає з'ясування передумов формування програми спеціальної фізичної підготовки майбутніх поліцейських. У її основу покладено вивчення широкого кола професійно значущих показників здоров'я, фізичного стану, фізичної та психофізичної підготовленості майбутніх поліцейських та визначення факторів успішної реалізації спеціальної фізичної підготовки.

Доповнюючи дослідження науковців зі з'ясування професійно значущих показників майбутніх фахівців силових структур, можна зробити певні висновки.

У майбутніх поліцейських упродовж навчання встановлено варіативність показників фізичного стану за відсутності статистично-вірогідних відмінностей ($p > 0,05$) серед представників різних курсів

Серед показників фізичної підготовленості майбутніх поліцейських прослідковується чітка послідовність, пов'язана з підвищенням результатів тестів курсантів від першого до третього курсів. Фахівці часто висвітлюють ці тенденції при розгляді проблем підготовки курсантів у вищих навчальних закладах з урахуванням специфічних умов навчання [49, 98, 114, 175, 249].

Наголосимо, що професійно важливі психічні якості (стресостійкість, агресивність та мотивація) майбутніх поліцейських мають відмінну структуру серед курсантів різних років навчання. На першому курсі спостерігається наближено рівномірний розподіл між різними рівнями стресостійкості. Однак серед курсантів другого та третього курсів із суттєвою перевагою домінують представники з високим рівнем

стресостійкості. Це доповнює дані незначної кількості фахівців, що приділяли увагу психологічній та спеціальній підготовці здобувачів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання [83, 110, 154, 229].

Важливим результатом було те, що ми встановили невідповідність наших даних та даних закордонних фахівців [31, 45, 102, 154, 177 та інші] стосовно необхідності оптимального рівня психофізичної готовності курсантів. За професійно важливим складником спеціальної фізичної підготовленості, а саме рівнем психофізичних якостей спостерігається покращення лише окремих проявів та загалом відсутність виражених сталих тенденцій до підвищення цього компонента підготовленості із терміном навчання.

Узагальнені результати лише частково дають відповідь про чинники та напрямки подальшого вдосконалення процесу спеціальної фізичної підготовки. Тому нами проведено факторний аналіз професійно значущих показників здоров'я, фізичного стану, фізичної та психофізичної підготовленості, стресостійкості й агресивності майбутніх поліцейських, який допоміг звузати коло чинників, встановити основні з них, що найбільше впливають на результативні показники спеціальної фізичної підготовленості курсантів. Підтверджено, що серед найбільш важливих є фактори першого рівня (фізична підготовленість – швидкісна та спеціальна витривалість, рівень розвитку психофізичних якостей – вміння розподіляти увагу та запам'ятовування). Перший біполярний фактор I зібрав показники, які характеризують фізичну підготовленість (14,480%); до уніполярного фактору II увійшли показники фізичного розвитку (14,043%); до біполярного фактору III увійшли показники, що характеризують кардіо-респіраторну витривалість (7,567%); до уніполярного фактору IV увійшли показники, що характеризують психофізичні якості (6,514%).

Отже, подальше вдосконалення спеціальної фізичної підготовки та відповідно рівня спеціальної фізичної підготовленості майбутніх поліцейський необхідно тісно пов'язувати з досягненням стійкого сталого

розвитку важливих якостей, що найбільшою мірою проявляються в професійній діяльності. Основами подальшої зміни структури та змісту спеціальної фізичної підготовки повинні стати реальна динаміка фізичної підготовленості, досягнення оптимального рівня стресостійкості й агресивності за умови спрямованого об'єктивного підвищення рівня психофізичних якостей курсантів.

Наша експериментальна програма вирішує цю проблему, оскільки вона містить нові методи та засоби розвитку психофізичної підготовленості в складі професійної підготовки курсантів академії внутрішніх справ. Ця програма відрізняється від існуючих своїми специфічними методами та засобами, спрямованими на розвиток психофізичних якостей та здібностей майбутніх поліцейських.

На основі теоретичного аналізу й узагальнення методичної літератури, проведення досліджень, що полягали у визначенні функціонального стану курсантів усіх курсів академії внутрішніх справ, їх фізичного здоров'я за експрес-системою Г.Л. Апанасенка, фізичної працездатності, аеробної витривалості, фізичної підготовленості, ступеня стресостійкості; рівнів агресивності; координації та рухової пам'яті; розподілу і переключення уваги; розумової працездатності; рухливості нервових процесів; оперативної та довільної пам'яті, була розроблена програма спеціальної фізичної підготовки зі спрямованим розвитком психофізичних якостей майбутніх поліцейських.

Узагальнюючи результати дисертації, ми також можемо спостерігати підтвердження даних: А.В. Леоненка, 2021 [119]; В.О. Галімського, 2023 [58]; Д.В. Петрушин [160], Є.О. Креніков, 2023 [161], що проблемою молоді, яка вступає до силових структур, є низький рівень фізичної підготовленості. Це ускладнює процес засвоєння необхідних спеціальних та професійно важливих навиків.

Крім того, важливо відзначити відсутність єдиної типової програми з фізичної та спеціальної підготовки в закладах вищої освіти МВС України, а

також зменшення кількості годин на ці дисципліни. Низька мотивація молоді до занять з фізичної підготовки є додатковим аспектом цієї проблеми.

В.А. Данильченко (2015), що недостатній рівень розвитку спеціальних фізичних якостей суттєво впливає на якість їх розвитку для успішного засвоєння основних професійних прийомів.

І.В. Власенко і М.О. Котелюх (2019) [50], що підготовка правоохоронців вимагає професійних якостей, таких як сенсомоторні реакції; реакція на об'єкт, який рухається; увага та її швидкість переключення; емоційна стійкість та почуття тривоги; агресивність; висока фізична підготовка.

О.А. Чичкан, Б.Ю. Музика, Т.І. Мороз (2019) [209]; що важливо спрямовувати заняття з фізичної підготовки на формування професійних якостей поліцейського. Фізичну підготовку працівників Національної поліції слід налаштовувати на відповідність їхній майбутній роботі, проводячи практичні заняття в умовах, аналогічних реальним ситуаціям.

У результаті педагогічного експерименту було доповнено дані (О.А. Ярещенко, 2008; А.В. Надутий, В.В. Сергієнко, К.В. Бутенко, 2019; О.І. Тьорло, 2021 [208, 209, 210, 224, 225]) щодо методичних підходів до побудови процесу та дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» курсантів. Підвищення якості навчального процесу в закладах вищої освіти силових структур вимагає пошуку та впровадження ефективних методик і технологій навчання й удосконалення розвитку спеціальних фізичних якостей, що сприяють досягненню високого професійного рівня курсантів.

Доповнено дані С.В. Палевича (2022) про вимоги до психологічних процесів у професійній діяльності курсантів закладів військової освіти. Зазначено, що особливо важливими є стійкість короткочасної пам'яті, властивості уваги, фізична працездатність, реакція розпізнавання та складна реакція вибору. Ці аспекти вимагають високих фізичних та психологічних здібностей для ефективного протистояння специфічним зовнішнім впливам.

Подальшого розвитку дістали результати дослідження І.В.Хлібовича

щодо особливостей фізичної та психологічної підготовленості курсантів під час занять рукопашним боєм, а також науково-методичні положення щодо вдосконалення методики проведення форм фізичного виховання у ВВНЗ.

У результаті педагогічного експерименту було доповнено результати досліджень С.О. Юр'єва (2020) [65] щодо окремих морфо-функціональних показників, фізичного здоров'я курсантів 1–4 курсів. Ми виявили значний спектр індивідуальних відмінностей в показниках фізичного стану, що пояснюється різним рівнем функціонування систем дихання та кровообігу, фізичним розвитком і підготовленістю, фізичною працездатністю і загальним станом здоров'я.

За особистими даними оцінка рівня фізичного здоров'я курсантів академії внутрішніх справ м. Івано-Франківська свідчить, що більшість обстежених курсантів (85%) академії мають слабе фізичне здоров'я та перебувають за межами безпечного рівня (низький, нижче середнього рівні соматичного здоров'я).

За результатами дослідження показники фізичної працездатності курсантів I курсу академії внутрішніх справ м. Івано-Франківська свідчать, що половина (49,28%), курсантів має середній рівень працездатності за індексом Гарвардського степ-тесту і всього 14,49% – мають високу працездатність. На старших курсах цей показник ще кращий, а на 3 курсі 45,3% обстежених курсантів показали високу фізичну працездатність.

За показниками фізичної підготовленості курсанти академії внутрішніх справ м. Івано-Франківська на I курсі показали достатній рівень (32,05%), високий рівень мають 37,18%. На II курсі достатній рівень виявили в 40,32%, високий рівень мають 24,19%. На III курсі достатній рівень виявили в 46,15% курсантів, високий рівень мають 36,54%. Отже, тенденція фізичної підготовленості є зростаючою від 1 до 3 курсів.

Проте із силової підготовки курсанти ХНУПС факультету Протиповітряної оборони приходять більш підготовленими, і вже на 2 курсі результати стають однаковими в обох закладах вищої освіти [167].

Також доповнено дані А.Я. Боднар, Н.Г.Макаренко (2013) [33] в тому, що професійна діяльність співробітників силових структур обумовлює високий рівень нервово-психічного напруження. Встановлено взаємозв'язки показників стресостійкості й показників когнітивних, емоційних, особистісних якостей.

Новими є результати з теоретичним обґрунтуванням структури та змісту програми спеціальної фізичної підготовки зі спрямованим розвитком психофізичних якостей майбутніх поліцейських, що цілеспрямована на створення передумов успішного виконання функцій у межах подальшої професійної діяльності та поділена нами на три блоки, а саме: у перший блок ввійшли фізичні вправи загального впливу та фізичні вправи, які впливають на спеціальну фізичну підготовку; у другий блок - фізичні вправи, що сприяють розвитку психічних якостей та здібностей, психокорекцію в професійній діяльності поліцейських; до третього блоку ввійшли засоби, що сприяють нейтралізації шкідливих факторів професійної діяльності поліцейських. Поряд із різноманітними фізичними вправами для вирішення завдань спеціальної фізичної підготовки курсантів МВС ми використовували фактори природного середовища.

Сутність даної програми полягає в:

- розширенні теоретичного розділу нашої програми, де здійснювалася спеціальна теоретична підготовка необхідна для реалізації програми спеціальної фізичної підготовки зі спрямованим розвитком психофізичних якостей майбутніх поліцейських, й на цій основі формували мотивацію курсантів;
- набуття знань, умінь і навичок для самостійного використання засобів фізичної культури впродовж як професійної діяльності, так і після її завершення;
- зменшення впливу на працівника МВС шкідливих факторів, які пов'язані із його професійною діяльністю;
- формування психофізичних якостей і здібностей, необхідних для

ефективного оволодіння професійно важливими навичками;

- формування волевих та моральних якостей майбутнього професіонала-працівника МВС.

Аналізуючи літературні джерела та особисті дослідження із визначення психофізичної підготовленості курсантів навчальних закладів системи МВС, при формуванні програми їх спеціальної фізичної підготовки нами було встановлено співвідношення для курсантів I курсу – 20–25% засобів на психофізичну підготовленість, на II курсі засоби психофізичної підготовленості збільшували до 30–35% та більшу увагу звертали на розвиток спеціальних фізичних якостей та координаційні здібності, вдосконалення функцій аналізаторів, психічні якості та здібності. На III курсі психофізична підготовленість займала 50–55% від загального обсягу засобів, напрямок діяльності був спрямований на вдосконалення професійно важливих якостей і здібностей, навичок володіння прикладними вправами.

Для ефективної реалізації експериментальної програми ми виявили наступні педагогічні умови:

- впровадження національних традицій фізичного тіло виховання, пов'язаних із військовою справою та професійною діяльністю;
- сприяння формуванню інтересів і мотивів курсантів в оволодінні професією;
- наголошення уваги курсантів на безпосередньому та опосередкованому впливі занять на професійне формування майбутнього поліцейського;
- оцінка ефективності процесу спеціальної фізичної підготовленості курсантів академії внутрішніх справ з метою вдосконалення її змісту;
- сприяння самостійному фізичному тренуванню курсантів у позаурочний час з метою професійного становлення.

Перевірку ефективності програми спеціальної фізичної підготовки зі спрямованим розвитком психофізичних якостей майбутніх поліцейських проведено із застосування професійно значущих показників фізичного стану,

фізичної та психофізичної підготовленості, а також елементів психічної готовності курсантів до виконання майбутніх обов'язків.

Отримані наступні результати із покращення більшості показників, що були піддані контролю в представників експериментальної групи: індекс маси тіла досягнув середнього рівня, суттєво підвищилися показники реакції пульсу на фізичне навантаження, індекс Робінсона (на 6,42 ум.од., що складає 6,92%, $p \leq 0,05$) та аеробна витривалість (на 4,55 ml/kg/min, 11,91%). За цими показниками курсанти ЕГ переважали курсантів КГ після завершення педагогічного експерименту ($p \leq 0,05$).

Стосовно фізичної підготовленості курсанти експериментальної групи у всіх тестах покращили ($p \leq 0,05$) свої результати, проте лише в комплексній силовій вправі та підтягуванні на завершення педагогічного експерименту суттєво переважали над курсантами контрольної групи ($p \leq 0,05$). Це доводить загалом ефективність засобів фізичної підготовки в реалізації завдань спеціальної фізичної підготовки курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання [9, 41, 61, 118, 187].

За показниками агресивності частка із низьким рівнем після реалізації педагогічного експерименту серед представників КГ становила 26,92%, а ЕГ – 73,08% обстежених, при цьому середній рівень виявили в 73,08% курсантів КГ та у 23,08% курсантів ЕГ. Схожа ситуація стосовно рівнів стресостійкості: більшість курсантів КГ мають низький рівень (34,62%) та граничний рівень (53,85%), а серед курсантів ЕГ - граничний рівень (34,62%) та високий рівень (50%). Зазначене доповнює ряд досліджень стосовно спеціальних психічних якостей курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання [66, 79, 106, 134].

Очікуваними були результати за рівнем розвитку психофізичних якостей. У цьому компоненті спеціальної фізичної підготовленості спостерігаємо поліпшення ($p \leq 0,05$) у курсантів ЕГ за усіма показниками: рухова пам'ять (на 1,45с, 13,69%), розумова працездатність (на 0,58 біт/с, 16,61%), розподіл та переключення уваги (на 7,38 разів, 23,53%), рухливість

нервових процесів (на 13,46 разів, 5,86%), зорова оперативна та довільна пам'ять (на 1,77 бали, 48,42%). Також було встановлено суттєву перевагу ($p > 0,05$) над курсантами контрольної групи після завершення педагогічного експерименту.

Таким чином, констатовано ефективність запропонованого науково-методичного підходу. Це проявилось в кумулятивному ефекті від впровадження програми спеціальної фізичної підготовки зі спрямованим розвитком психофізичних якостей майбутніх поліцейських, визначеного за результатами проведеного формувального педагогічного експерименту серед курсантів другого року навчання та зіставлення показників до та після впровадження програми відповідно до застосованих професійно значущих показників фізичного стану, фізичної, психофізичної та психічної підготовленості майбутніх поліцейських.

Отже, на підставі проведеного дослідження отримані положення наукової новизни:

- *набули подальшого розвитку* наукові відомості з реалізації завдань фізичного виховання в умовах закладів вищої освіти
- удосконалено відомості стосовно особливостей показників здоров'я, фізичного стану, фізичної та психофізичної підготовленості, стресостійкості й агресивності майбутніх поліцейських;
- *удосконалено* зміст професійно-прикладної та спеціальної фізичної підготовки в закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання;
- *уперше* на основі встановлення професійно значущих показників здоров'я, фізичного стану, фізичної та психофізичної підготовленості, стресостійкості й агресивності визначено фактори успішної реалізації спеціальної фізичної підготовки майбутніх поліцейських. Структура є наступною: біполярний фактор I (14,480%) зібрав у собі показники, що характеризують фізичну підготовленість; уніполярний фактор II (14,043%) – показники маси тіла ($r = 0,775$), довжини тіла ($r = 0,759$), життєвої ємності легень ($r = 0,768$) та динамометрії провідної кисті ($r = 0,787$); біполярний

фактор III (7,567%) – показники, що характеризують кардіо-респіраторну витривалість та уніполярний фактор IV (6,514%) – показники, що характеризують психофізичні якості, зокрема зорової оперативної ($r=0,667$) та довільної пам'яті ($r=0,763$);

– *уперше* обґрунтовано структуру та зміст програми спеціальної фізичної підготовки зі спрямованим розвитком психофізичних якостей майбутніх поліцейських. Класифіковано засоби підготовки на три блоки: загального впливу та фізичні вправи, які впливають на спеціальну фізичну підготовку; ті, що сприяють розвитку психофізичних якостей та здібностей, важливих у професійній діяльності поліцейських, та ті, що сприяють нейтралізації шкідливих факторів професійної діяльності поліцейських. Інтегральним складником програми визначено внесений розділ та обсяг засобів та методів впливу на рівень психофізичної підготовленості курсантів, спрямованих на створення передумов успішного виконання функцій у межах подальшої професійної діяльності.

Перспективи подальшого дослідження можуть передбачати адаптацію основних науково-методичних положень програми спеціальної фізичної підготовки зі спрямованим розвитком психофізичних якостей для діючих поліцейських у межах індивідуальної підготовки та підвищення кваліфікації для працівників органів МВС.

ВИСНОВКИ

1. Узагальнення наукових підходів до формування змісту професійно-прикладної та спеціальної фізичної підготовки в закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання вказало на наявну специфіку сучасної правоохоронної діяльності. Критичними для професійної діяльності поліцейських є вимоги теоретичної підготовленості поряд з належним рівнем спеціальної фізичної підготовленості. Цей компонент повинен бути реалізований уже на етапі навчання в закладі вищої освіти.

Водночас тематичні плани дисциплін та розділів зі спеціальної фізичної підготовки здебільшого не охоплюють актуальних завдань з удосконалення психофізичних якостей майбутніх поліцейських або суттєво обмежені змістовим наповненням. Проте за іншими компонентами (оволодіння прийомами єдиноборств, засобами фізичної культури загального впливу тощо) кількість навчальних годин є достатньою. Це може ускладнити виконання дій в екстремальних ситуаціях

Психофізична підготовка працівників правоохоронних органів має бути спрямована на вдосконалення професійних, специфічних навичок, необхідних для ефективного знешкодження та затримання осіб, що становлять загрозу громадському порядку та безпеці громадян. Крім того, вона сприяє розвитку сміливості, впевненості, ініціативи, винахідливості, а також підвищенню психофізичних якостей та здібностей працівників поліції.

2. Основні особливості показників здоров'я, фізичного стану, фізичної та психофізичної підготовленості, стресостійкості й агресивності майбутніх поліцейських полягають в отриманих об'єктивних даних:

- наявна варіативність показників фізичного стану за відсутності статистично-вірогідних відмінностей ($p > 0,05$) серед представників різних курсів за індексом маси тіла (22,76–24,02 кг/м²); життєвим індексом (54,34–54,45 мл/кг); індексом Гарвардського степ тесту (82,25–91,54 ум.од.). За такими показниками: силовий індекс (63,67–66,31%), індекс Робінсона (95,1–

103,78 ум.од.), реакція пульсу на навантаження (1,98–1,64 хв.) курсанти першого року поступаються ($p \leq 0,05$) старшим колегам;

- фізична підготовленість майбутніх поліцейських зазнає поступового сталого покращення за усіма проявами: біг на 100 метрів – від 14,79 до 14,15 с; біг на 1000 метрів – від 228,6с до 216,6с., підтягування на перекладині – від 9,28 до 16,35 разу, комплексна силова вправа – від 46,08 до 58,40 разу, човниковий біг 10x10м – від 30,19 до 27,36 с;

- розвиток психічних якостей (стресостійкість, агресивність) та мотивація майбутніх поліцейських мають відмінну структуру серед курсантів різних років навчання, проте чіткі тенденції спостерігаються лише на другому та третьому курсах, де із суттєвою перевагою домінують представники з високим рівнем стресостійкості (65,22 та 53,49% відповідно);

- рівень психофізичних якостей має покращення серед окремих проявів та загалом відсутність виражених сталих тенденцій до підвищення цього компонента підготовленості із терміном навчання. За більшістю тестів майбутні поліцейські демонструють середній та вищі рівні у близько 62–78% випадків на першому курсі, 67–90% – на другому та 64–78% – на третьому курсі.

3. Факторний аналіз професійно значущих показників здоров'я, фізичного стану, фізичної та психофізичної підготовленості, стресостійкості й агресивності майбутніх поліцейських вказав на наявність біполярного фактору I (14,480%), який зібрав у собі показники, що характеризують фізичну підготовленість; уніполярного фактору II (14,043%) – показники маси тіла ($r = 0,775$), довжини тіла ($r = 0,759$), життєвої ємності легень ($r = 0,768$) та динамометрії провідної кисті ($r = 0,787$); біполярного фактору III (7,567%) – показники, що характеризують кардіо-респіраторну витривалість та уніполярного фактору IV (6,514%) – показники, що характеризують психофізичні якості, зокрема зорової оперативної ($r=0,667$) та довільної пам'яті ($r=0,763$).

Це зумовило подальше удосконалення спеціальної фізичної підготовки

майбутніх поліцейський за допомогою досягнення стійкого сталого розвитку та позитивної динаміки фізичної підготовленості, оптимального рівня стресостійкості й агресивності за умови спрямованого об'єктивного підвищення рівня психофізичних якостей курсантів.

4. Програма спеціальної фізичної підготовки зі спрямованих розвитком психофізичних якостей майбутніх поліцейських містить інтегральний складник – розділ та обсяг засобів та методів впливу на рівень психофізичної підготовленості курсантів. Структура і зміст таким чином зазнала включення часток педагогічно-розвивальних впливів від 20–25% на першому курсі, 30–35% – на другому, 50–55% – на третьому та 80–85% – на четвертому курсі.

Виокремлено дві сторони професійної підготовки: практичну і теоретичну, а засоби підготовки класифіковано на три блоки: загального впливу та фізичні вправи, які впливають на спеціальну фізичну підготовку; ті, що сприяють розвитку психічних якостей та здібностей, важливих у професійній діяльності поліцейських, та ті, що сприяють нейтралізації шкідливих факторів професійної діяльності поліцейських.

5. На підставі визначення кумулятивного ефекту від впровадження програми спеціальної фізичної підготовки зі спрямованим розвитком психофізичних якостей майбутніх поліцейських констатовано ефективність запропонованого науково-методичного підходу.

Підставами для цього стала експериментальна перевірка ефективності, яка вказала на такі зміни:

- у *фізичному стані*: індекс маси тіла досягнув середнього рівня, суттєво підвищилися показники реакції пульсу на фізичне навантаження, індекс Робінсона (на 6,42 ум.од., що складає 6,92%, $p \leq 0,05$) та аеробна витривалість (на 4,55 ml/kg/min, 11,91%). За цими показниками курсанти експериментальної групи переважали курсантів КГ після завершення педагогічного експерименту ($p \leq 0,05$);

- у *фізичній підготовленості*: у всіх тестах курсанти ЕГ покращили ($p \leq 0,05$) свої результати, проте лише в комплексній силовій вправі та

підтягуванні після завершення педагогічного експерименту суттєво переважали над курсантами контрольної групи ($p \leq 0,05$);

- у *психічній підготовленості*: за показниками агресивності низький рівень мали 73,08% та середній рівень – 23,08% курсантів експериментальної групи; за стресостійкістю граничний рівень мали 34,62% та високий рівень – 50% курсантів експериментальної групи;

- у *психофізичній підготовленості*: поліпшення ($p \leq 0,05$) у курсантів ЕГ за усіма показниками: рухова пам'ять (на 1,45с, 13,69%), розумова працездатність (на 0,58 біт/с, 16,61%), розподіл та переключення уваги (на 7,38 разів, 23,53%), рухливість нервових процесів (на 13,46 разів, 5,86%), зорова оперативна та довільна пам'ять (на 1,77 бали, 48,42%).

6. Дослідження показало, що застосування програми спеціальної фізичної підготовки зі спрямованих розвитком психофізичних якостей майбутніх поліцейських призвело до покращення всіх результатів виділених факторним аналізом. Розбір результатів експерименту підтвердив ефективність програми в розвитку важливих фізичних, психічних та психофізичних якостей, що є важливими аспектами для майбутніх поліцейських. Отже, програма спеціальної фізичної підготовки є ефективним інструментом для підготовки майбутніх поліцейських, спрямованим на розвиток їхніх психофізичних якостей, необхідних для успішного виконання службових обов'язків у сучасних умовах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Александров ДО. Психологічне забезпечення оперативно-службової діяльності працівників міліції. В: Професійна психологічна підготовка працівників оперативних підрозділів. Зб. наук. пр. Київ: НАВСУ; 2003, с. 182.
2. Ананійчук БО. Застосування кросфіту під час викладання спеціальної фізичної підготовки курсантам як ефективний засіб збільшення їх фізичної підготовленості. In: Science, innovations and education: problems and prospects. The 13 th International scientific and practical conference (July 28–30, 2022). Токуо; 2022, р. 595.
3. Анацький РВ. Удосконалення професійної підготовленості військовослужбовців внутрішніх військ МВС України засобами фізичної підготовки. В: Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств. Зб. тез IV Міжнар. наук.-практ. конф. Харків: Акад. ВВ МВС України; 2010, с. 89–91.
4. Андрес А, Крижановський В, Павлова Ю, Дух Т. Факторна структура професійно важливих психофізичних якостей особового складу Національної гвардії України. Спортивний вісник Придніпров'я. 2022;2:3–12.
5. Андросюк ВГ. Які якості вимагаються від працівника міліції: методологічні засади розробки професіограм та кваліфікованих характеристик. Науковий вісник Української академії внутрішніх справ. 1996;1:105–6.
6. Анісімов Д, Антіпова А. Фізична підготовка курсантів як необхідна складова нормальної діяльності правоохоронних органів. Молодий вчений. 2022;7(107):5–8.
7. Анісімов ДО. Роль спортивних ігор у вихованні професійних якостей курсантів. Молодий вчений. 2021;11(99):104–6.
8. Анохін Є, Кузнецов М. Аналіз динаміки фізичної підготовленості вступників до закладів вищої військової освіти різних років вступу. Physical education, sport and health culture in modern society. 2022;2(58):43–51.

9. Анохін ЄД, Романчук СВ, Одеров АМ, Барашевський СА, Первачук ОІ, Бабич МО, Мельніков АВ, Бобко ЮБ, Багас ОП, Слівінській ОЯ. Про еквівалентність контрольних вправ стандартів фізичної підготовки табличній системі оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців та їх адекватність вимогам бойової діяльності. Український журнал медицини, біології та спорту. 2023;8;1(41):285–96. doi: 10.26693/jmbs08.01.285
10. Антошків Ю. М., Петришин Ю.В. Взаємозв'язок рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості в системі професійно-прикладної фізичної підготовки перемінного складу вищих закладів освіти Міністерства надзвичайних ситуацій України. В: Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів; 2004;8;3, с. 6–9.
11. Ануфрієв МІ, Ірхін ЮБ. Професіографічна характеристика основних видів діяльності в органах внутрішніх справ України (кваліфікаційні характеристики професій, професіограми основних спеціальностей): довід. посіб. Київ: КІВС; 2003. 80 с.
12. Апанасенко Г, Довженко Л. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2007;1:17–21.
13. Апанасенко ГЛ. Аеробна здатність як критерій життєздатності нації. В: Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 5, Педагогічні науки: реалії та перспективи. Зб. наук. пр. Київ; 2009;14, с. 3–7.
14. Артем'єв ВО, Ярещенко ОА, Сергієнко ВВ. Спеціальна фізична підготовка працівників ОВС України: підручник. Харків: Харків юрид.; 2011. 256 с.
15. Бабенко ВГ. Актуальні аспекти вдосконалення системи фізичної підготовки в практичних органах і підрозділах внутрішніх справ України. В: Єрмаков СС, редактор. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Наук. моногр. Харків; 2008;5, с. 6–8.
16. Бабенко ВГ. Формування мотивації фізичної підготовки в системі професійної освіти працівників МВС України [автореферат]. Київ; 2005. 19 с.
17. Багас ОП. Особливості психофізичної готовності слухачів Академії Прикордонних військ. В: Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук.

- пр. Київ; Вінниця; 1998;2, с. 221–4.
- 18.Базилевич НО, Тонконог ОС. Особливості використання нового виду спорту «Crossfit» у самостійній фізкультурно-оздоровчій роботі студентів. В: Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ ім. Григорія Сковороди». Зб. наук. пр. Переяслав-Хмельницький; 2016, с. 136–42.
- 19.Бака ММ, Корж ВП. Фізичне і військово-патріотичне виховання молоді: навч.- метод. посіб. Київ: Книга пам'яті України; 2001. 464 с.
- 20.Балл ГО. Про психологічні засади формування готовності до професійної праці. В: Психолого-педагогічні проблеми професійної освіти. Зб. наук. пр. Київ: ІСДО; 1994, с. 98–100.
- 21.Балушка Л, Хіменес Х, Окопний А, Пітин М, Согор О, Ткач Ю. Динаміка підготовленості учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою під впливом використання засобів боротьби. Теорія та методика фізичного виховання. 2020;20(3):165–73. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.3.06>
- 22.Балушка ЛМ, Хіменес ХР, Окопний АМ, Флуд ОВ, Мороз ТІ. Ефективність застосування засобів боротьби ігрового та змагального характеру у фізичному вихованні учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою. Єдиноборства. 2021;2(20):4–21.
- 23.Бандурка ОМ, Венедиктов ВС, Тімченко ОВ, Христенко ВС. Екстремальна юридична психологія в діяльності персоналу органів внутрішніх справ України: наук.-практ. посіб. Харків: НУВС; 2005. 319 с.
- 24.Банчук ОА, редактор. Статус поліції: міжнародні стандарти і зарубіжне законодавство. Київ; 2013. 588 с.
- 25.Барабаш З, та ін. Аналіз кардіо-респіраторних можливостей студентів львівських університетів на тлі досліджень студентської молоді з Польщі та Словаччини. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2011;4(6):66–73.
- 26.Барко ВІ. Професійний відбір кадрів до органів внутрішніх справ (психологічний аспект): монографія. Київ: Ніка-Центр; 2002. 296 с.
- 27.Барко ВІ. Професіографічний опис основних видів діяльності в органах внутрішніх справ України. Київ; 2007. 100 с.

- 28.Безпалий СМ. Ефективність проведення фізичної підготовки з викладацьким складом вищих навчальних закладів МВС України. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012;9:19–24.
- 29.Безпалий СМ. Загальна фізичної підготовленість як основа здоров'я офіцерів-викладачів ВНЗ МВС України. В: Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти. Зб. матеріалів VI Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Кам'янець-Подільський; 2012;2, с. 45–50.
- 30.Белошенко ЮК. Сучасні методи організації фізичної підготовки як засіб зняття високого морально-психологічного навантаження військовослужбовців внутрішніх військ МВС України. В: Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств. Зб. тез IV Міжнар. (інтернет) наук.-практ. конф. Харків: Акад. ВВ МВС України; 2011;5, с. 169–74.
- 31.Білас АІ. Правоохоронна діяльність країн ЄС, порівняльно-правове дослідження [автореферат]. Львів: Нац. ун-т «Львівська політехніка»; 2006. 21 с.
- 32.Білова МЕ. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій) [автореферат]. Одеса: Південноукр. держ. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського; 2007. 20 с.
- 33.Боднар АЯ, Макаренко НГ. Психологічні особливості стресостійкості представників стресогенних професій. Наукові записки НаУКМА. Серія: Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота. 2013;149:49–57.
- 34.Бодян ОП. Адаптаційний потенціал як показник соматичного здоров'я організму. В: Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти. Зб. матеріалів VI Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Кам'янець-Подільський; 2012;2, с. 55–8.
- 35.Бондаренко В, Мартишко А, Худякова Н. Фізичне виховання в закладах вищої освіти МВС України. Київ: Національна академія внутрішніх справ; 2022. 261 с.

- 36.Бондаренко ВВ. Професійна підготовка працівників патрульної поліції: зміст і перспективні напрями: монографія. Київ: Кандиба Т.П.; 2018. 524 с.
- 37.Бондарович О, Богданов М. Фізична підготовка силових структур України під час введення військового стану. Актуальні питання у сучасній науці. 2023;2(8). [https://doi.org/10.52058/2786-6300-2023-2\(8\)-313-319](https://doi.org/10.52058/2786-6300-2023-2(8)-313-319)
- 38.Боровик МО. Методика розвитку та виховання загальної фізичної витривалості у працівників Національної поліції України. В: Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України. Зб. наук. пр. Київ; 2017, с. 58–62.
- 39.Бородін ЮА. Форми фізичної підготовки у навчальних підрозділах Збройних Сил України: навч.-метод. посіб. Київ: ГШ; 2008. 194 с.
- 40.Бутов СЄ, Кримець ОІ. Побудова тренувальних програм для занять атлетичною гімнастикою курсантів навчальних закладів МВС України з урахуванням будови тіла. В: Інноваційні технології підготовки правоохоронців. Матеріали наук.-метод. конф. Київ; 2011, с. 66–8.
- 41.Бутов СЄ. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ: навч. посіб. Київ: Нац. акад. внутр. Справ України; 2003. 338 с.
- 42.Вайда ТС, Саратовський ОВ. Щорічне оцінювання фізичної підготовленості особового складу закладів вищої освіти МВС України: стан і напрями удосконалення системи фізичного виховання (на прикладі Херсонського факультету ОДУВС). В: Службова підготовка як основа професійної діяльності поліцейських. Матеріали круглого столу. Одеса: ОДУВС; 2019, с. 35–42.
- 43.Ведерніков ВА. Актуальні проблеми та інноваційні підходи до вдосконалення системи фізичної та спеціальної підготовки співробітників правоохоронних органів. В: Фізична культура, спорт та здоров'я. Матеріали XV Міжнар. наук.-практ. конф. Харків: ХДАФК; 2015, с. 140–3.
- 44.Вербовий В, Фотуйма О. Показники психофізичних якостей майбутніх поліцейських в процесі навчання. В: Науковий часопис НПУ ім. М. П.

- Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2016;02(16), с. 119–21.
- 45.Вербовий ВП. Досвід вдосконалення психофізичної підготовки працівників поліції у країнах світу. В: Костюкевич ВМ, редактор. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. пр. Вінницьк. держ. пед. ун-ту імені Михайла Коцюбинського. Вінниця; 2012;14, с. 337–44.
- 46.Вербовий ВП. Оптимізація психофізичного стану майбутніх поліцейських в процесі фізичного виховання [автореферат]. Івано-Франківськ: Прикарпат. нац. ун-т ім. Василя Стефаника; 2016. 20 с.
- 47.Вереньга ЮВ, Грибан ГП, Безпалий СМ. Фізична підготовка працівників МВС України на етапі професійного становлення: навч.-метод. посіб. Житомир: Рута; 2014. 180 с.
- 48.Вереньга ЮВ. Зв'язок показників фізичної підготовленості та фізичного стану і здоров'я працівників МВС України на етапі професійного становлення. В: Арзютов ГМ, редактор. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2014;5(48)14, с. 12–7.
- 49.Вереньга ЮВ. Стан фізичної підготовки працівників МВС України на етапі професійного становлення. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2014;3:31–5.
- 50.Власенко ІВ, Котелюк МО. Напрямки удосконалення службової підготовки працівників Національної поліції України. В: Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України. Зб. наук. пр. Харків; 2019, с. 102–6.
- 51.Вобленко ЄО, Цуркан ОП. Моделювання екстремальних ситуацій у процесі фізичної підготовки працівників поліції. В: Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України. Зб. наук. пр. Харків; 2018, с. 209–10.
- 52.Вознюк КГ. Місце та роль фізичної підготовки в системі службової підготовки поліцейських. In: Modern Problems of Science, Education, and

- Society. Proceedings of the 4th International Scientific and Practical Conference (June 19–21). Kyiv; 2023, p. 1018–23.
53. Волков ВЛ. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді: навч. посіб. Київ: Освіта України; 2008. 256 с.
54. Волков ВЛ. Оцінка фізичної та спеціальної підготовленості до професійної діяльності прикордонників першої вікової групи. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012;4:25–8.
55. Волошина ОВ. Зарубіжний досвід ефективної комунікації в діяльності поліцейських. Юридична психологія. 2018;2(23):123–35.
56. Воронова ВІ. Психологія спорту: навч. посіб. Київ: Олімпійська література; 2007. 298 с.
57. Галімов АВ. Особливості психофізичної готовності майбутніх офіцерів-прикордонників до роботи з підлеглими. В: Єрмаков СС, редактор. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Зб. наук. пр. Харків; 2003;23, с. 192–9.
58. Галімський ВО, Галімська П. Фізична підготовленість майбутніх правоохоронців до застосування компетентностей у різних професійних ситуаціях [Інтернет]. 2023 [цитовано 2023 Груд. 28];211:99–107. Доступно: <https://pednauk.cuspu.edu.ua/index.php/pednauk/article/view/1649>
59. Глазирін ІД. Основи диференційованого фізичного виховання. Черкаси: Відлуння-Плюс; 2003. 352 с.
60. Гнип ІЯ, Чичкан ОА, Флуд ОВ. Диференційований підхід до процесу спеціальної фізичної підготовки курсантів вищих навчальних закладів МВС України. В: 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 Міжнар. наук.-практ. конф. Київ: НУОУ; 2017, с. 176–8.
61. Головченко А, Самошкін В. Удосконалення фізичної підготовленості курсантів вищих навчальних закладів МВС шляхом використання диференційованих тренувань з урахуванням індивідуальної толерантності до

- фізичного навантаження. В: Фізична підготовка військовослужбовців. Матеріали відкритої наук.-метод. конф. Київ; 2003, с. 19–22.
- 62.Грибан ГП. Особливості фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів України. В: Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту імені Т. Г. Шевченка. Зб. наук. пр. Чернігів; 2014, с. 88–93.
- 63.Грищенко ДС. Концептуальні напрями удосконалення системи фізичної підготовки і спорту у Збройних силах України в умовах їх реформування та розвитку. В: Матеріали засідання секції Воєнно-наукової ради за воєнно-теоретичною проблематикою Міністерства оборони України. Київ; 2016, с. 232.
- 64.Губаренко ТО, Плутенко ЕВ. Роль спеціальної фізичної підготовки під час навчання курсантів вищих навчальних закладів, системи Міністерства внутрішніх справ України, її організація та успішність засвоєння. В: Інтеграція освіти, науки та бізнесу в сучасному середовищі. Матеріали II Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Дніпро; 2021;1:502.
- 65.Гунченко, В, Юр'єв С, Романчук С, Цепляєв Ю, Івакін Т, Абраменко О, Хачатрян А, Мельніков А, Первачук О. Динаміка спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців технічного забезпечення військ. В: Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2023;4(163), с. 74–82. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.04\(163\).14](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.04(163).14)
- 66.Гусак ОД. Формування психофізичної готовності військовослужбовців аеромобільних підрозділів до професійної діяльності у процесі фізичної підготовки [автореферат]. Львів: Львів. держ. ун-т фіз. культури; 2012. 20 с.
- 67.Деделюк НА. Наукові методи дослідження у фізичному вихованні. Луцьк: ВНУ ім. Лесі Українки; 2010. 184 с.
- 68.Дідковський ВА, Бондаренко ВВ, Кузенков ОВ. Фізична підготовка працівників Національної поліції України: навч. посіб. Київ: Нац. акад. внутр. справ; Кандиба Т. П.; 2019. 98 с.

- 69.Доброскок П, Коцур ВП, Нікітчина СО. Інноваційні педагогічні технології: теорія та практика використання у вищій школі: монографія. Переяслав-Хмельницький: Карпук С. В.; 2008. 284 с.
- 70.Домінюк М, Тьорло О, Хіменес Х, Котов С. Фізична підготовленість, як компонент спеціальної підготовленості офіцерів-жінок підрозділів Національної поліції України. В: Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. пр. Вінницьк. держ. пед. ун-ту імені Михайла Коцюбинського. Вінниця; 2022; 13(32), с. 26–35.
- 71.Доценко ВВ. Методи розвитку стресостійкості у правоохоронців на етапі фахової підготовки. Право і безпека. 2018;2(69):29–36.
- 72.Доценко ВВ. Психологічні ресурси стресостійкості майбутніх правоохоронців. Право і безпека. 2017;3:14–20.
- 73.Євдокімова ОО. Специфіка формування психологічної стійкості у поліцейських у процесі професійної підготовки. В: Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України. Зб. наук. пр. Харків; 2018, с. 63–6.
- 74.Євтушенко ВВ, Бондарович ОП, Денисюк ОВ, та ін. Спеціальна фізична та психологічна підготовка співробітників СБ України до оперативно-службової діяльності в умовах підвищеного ризику: навч. посіб. Київ: Нац. акад. СБУ; 2016. 300 с.
- 75.Жембровський СМ. Шляхи вдосконалення системи підготовки керівників занять з фізичної підготовки з офіцерами органів управління. В: Приступа Є, редактор. Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту та здоров'я людини. Львів; 2011;13;4, с. 68–74.
- 76.З'ясувалося, скільки поліцейських загинуло в Україні. Статистика. Слово і діло [Інтернет]. 2018 [цитовано 2018 Квіт. 6]. Доступно: <https://www.slovoidilo.ua/2018/01/22/novyna/pravo/zyasovalo-sya-skilky-policejskyx>
- 77.Закорко ІІ, Журавель ОВ, Логвиненко ЮВ, Сверділ ЄВ, Калінський АМ. Спеціальна фізична підготовка (фізична підготовка): навч.-метод. комплекс.

Київ: Знання України; 2010. 51 с.

- 78.Закорко ІІ. Особливості планування і організації навчального процесу з дисципліни-спеціальна фізична підготовка у вищих навчальних закладах МВС України. В: Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання. Матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. Дніпропетровськ; 2010, с. 74–7.
- 79.Заневський ІІ, Грибовський РВ, Пітин МП, Пазичук ОО. Надійність психофізіологічних показників в оцінюванні техніко-тактичної підготовленості висококваліфікованих стрільців. В: Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2023;8(168)23, с. 73–7.
- 80.Зарасило ВО, Басс ВО, Курилін ІР, Братков СІ. Організація діяльності поліції зарубіжних країн: навч. посіб. Київ: Акад. управління МВС; 2007. 250 с.
- 81.Зарічанський ОА. Педагогічні умови професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів вищих закладів освіти І–ІІ рівнів акредитації МВС України [автореферат]. Тернопіль; 2002. 19 с.
- 82.Заярін ГО. Загальна та спеціальна фізична підготовка працівників міліції. Донецьк: ДІВС; 2002. 304 с.
- 83.Заярін ГО. Психофізична підготовка курсантів навчальних закладів МВС: навч. посіб. Донецьк: Донецький інститут внутрішніх справ; 2001. 240 с.
- 84.Земцова ІІ. Спортивна фізіологія: підручник. Київ: Олімпійська літ-ра; 2008. 208 с.
- 85.Ібрагімов ММ, Петрович ДЕ. Вітчизняні традиції та європейські цінності в тілесному навчанні й фізичному вихованні. В: Молода наука Волині. Вісник Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк; 2013;10, с. 511.
- 86.Інструкція із заходів безпеки при поводженні із вогнепальною зброєю: наказ Міністерства внутрішніх справ України від 01.02.2016, № 70.
- 87.Ішичкіна ЛМ. Педагогічні умови підвищення ефективності фізичної підготовки особового складу підрозділів пожежної охорони [автореферат].

- Луганськ: Луганський держ. пед. ун-т імені Т. Г. Шевченка; 2005. 20 с.
- 88.Калаянов ДП. Поліцейська діяльність демократичних держав та застосування її досвіду в організації роботи органів внутрішніх справ України: монографія. Одеса: НДРВВ ОЮІ ХНУВС; 2007. 248 с.
- 89.Камаєв ОІ, Ярещенко ОА, Филиппенко ПІ. Фізична підготовленість як фактор професіоналізму співпрацівника міліції (проблеми та шляхи розвитку). В: Теорія та практика виховної роботи в органах внутрішніх справ України. Матеріали наук.-практ. конф. Харків; 2004, с. 308–11.
- 90.Кириленко ТС. Психологія спорту. Регуляція психічних станів. Київ: Ін-т післядипломної освіти КНУ імені Тараса Шевченка; 2002. 112 с.
- 91.Кім КВ. Особливості розвитку стресостійкості майбутніх правоохоронців у процесі професійної підготовки [автореферат]. Харків: Ун-т цивільного захисту України; 2008. 18 с.
- 92.Климович ВБ. Проблемні аспекти фізичного виховання, здоров'я і психологічної підготовки юнаків призовного віку до умов служби в секторі безпеки і оборони України. Український журнал медицини, біології та спорту. 2019;4;3:39–44.
- 93.Ключко АМ. Професійна адаптація працівників правоохоронних органів: труднощі, механізми й чинники пристосування. В: Теорія та методика навчання та виховання. Зб. наук. пр. Харків. держ. пед. ун-ту ім. Г. С. Сковороди. Харків; 2012;31, с. 89–97.
- 94.Ковальчук АМ. Вдосконалення системи фізичної підготовки особового складу Львівського інституту пожежної безпеки МВС України. В: Пожежна безпека. Зб. наук. пр. Львів: Сполом; 2001, с. 29–31.
- 95.Козіна ЖЛ, Жабровець ОВ Застосування психофізіологічних методів дослідження в ігрових видах спорту. Теорія та методика фізичного виховання. 2011;8:46–8.
- 96.Кокурн ОМ. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення професійної діяльності. Київ: Міленіум; 2004. 265 с.

97. Колесніков ВВ, Забора АВ. Підвищення рівня фізичної підготовленості курсантів закладів вищої освіти МВС України засобами функціонального багатоборства (кросфіт). В: Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України. Зб. наук. пр. Харків: ХНУВС; 2020, с. 90–2.
98. Коломієць ЮМ, Пашаєв АЗ, Уварова ОЮ. Удосконалення рівня фізичної підготовки курсантів ВНЗ МВС України шляхом проведення секційної роботи із спортивних єдиноборств. В: Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України. Зб. наук. пр. Харків: ХНУВС; 2018, с. 73–6.
99. Компанієць ЮА. Аналіз стану системи фізичної підготовки майбутніх правоохоронців та перспективні напрямки її вдосконалення. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012;9:48–52.
100. Комяга АВ. Тренування курсантів (працівників ОВС) для дій у штатних і екстремальних ситуаціях. Південноукраїнський правничий часопис. 2008;1:205–6.
101. Конопльов ВВ. Психологічна адаптація курсантів ВНЗ МВС України до діяльності підрозділів кримінальної міліції [автореферат]. Київ; 1999. 20 с.
102. Коняєв Є, Федоров В. Європейські стандарти підготовки фахівців для правоохоронних структур. В: Чичкан ОА, редактор. Актуальні питання фізичної та тактико-спеціальної підготовки здобувачів вищої освіти. Зб. тез доп. учасників наук.-практ. семінару. Львів: ЛьвДУВС; 2023, с. 133–6.
103. Коробейніков ГВ. Психофізіологічні особливості розумової та психомоторної працездатності людини. Фізіологічний журнал. 2002;48;2:122–3.
104. Корольчук МС, Криворучко ПП. Психологічне забезпечення професійної діяльності військових спеціалістів. В: Індивідуальні психофізіологічні властивості людини та професійна діяльність. Матеріали наук. конф. Київ; Черкаси; 1997, с. 66.
105. Корольчук МС. Психодіагностика: навч. посіб. Київ: Ельга, Ніка-Центр;

2012. 400 с.

106. Корчагін М, Курбакова С, Ольховий О. Залежність успішності професійної діяльності військовослужбовців-операторів від рівня психофізіологічних якостей. Спортивний вісник Придніпров'я. 2017;3:65–8.
107. Костюкевич ВМ. Спортивна метрологія: навч. посіб. Вінниця; 2001. 183 с.
108. Крайнюк ВМ. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ: Ніка-Центр; 2007. 432 с.
109. Криволапчук ВО, Кримська МС, Решко СМ, Бутов СЄ. Спеціальна фізична підготовка: навч. посіб. Київ; Одеса; 2009. 208 с.
110. Крижановський ВО, Андрес АС, Дух ТІ. Вагомість та взаємозв'язок психофізичних показників особового складу Національної Гвардії України. Фізичне виховання та спорт. 2021;4:32–9. DOI <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2021-4-04>.
111. Круцевич ТЮ, редактор. Теорія і методика фізичного виховання: в 2-х т. Київ: Олімпійська література; 2018. Том. 2. 152 с.
112. Кубіцький СО. Структура професійної готовності майбутніх офіцерів. В: Психологія на перетині тисячоліть. Київ: Гнозис; 1998. Том 2, с. 230–8.
113. Кузенков ОВ, Білик ВВ. Специфіка навчання з предмета «Спеціальна фізична підготовка». В: Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України. Зб. наук. пр. Харків; 2020, с. 96–8.
114. Кузнецов МВ. Удосконалення фізичної підготовки кандидатів у підрозділи сил спеціальних операцій збройних сил України [дисертація]. Львів: Нац. акад. сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного; 2017. 236 с.
115. Кузьменко ВВ, Петренко СП. Окремі питання фізичної підготовки поліцейських. В: Європейський вибір України, розвиток науки та національна безпека в реаліях масштабної військової агресії та глобальних викликів ХХІ століття. Матеріали міжнар. наук.-практ. конф. Одеса: Гельветика; 2022;2, с. 927–30.
116. Кучеренко АА. Педагогічні основи вдосконалення професійної підготовки прикордонників в умовах службової діяльності [автореферат].

- Хмельницький; 2005. 16 с.
117. Лаврентьев ОМ. Удосконалення професійно-прикладної підготовки оперативних працівників правоохоронних органів України (на прикладі податкової міліції) [автореферат]. Харків: Харків. держ. акад. фіз. культури; 2012. 19 с.
118. Левенець ОА. Професійні вміння у структурі діяльності працівників органів внутрішніх справ. В: Проблеми теорії і практики. Щорічний бюл. Київ: КНУВС; 2005, с. 611–8.
119. Леоненко АВ. Психологічна підготовка допризовної молоді засобами фізичної культури та спорту. В: Сучасні технології в галузі фізичного виховання, спорту, фізичної терапії та ерготерапії. Зб. наук. пр. за матеріалами XI Міжнарод. наук.-метод. конф. Харків; 2021, с. 94–6.
120. Леонтьев ВП. Зміст занять фізичними вправами офіцерів-викладачів вищих військових навчальних закладів відповідно до специфіки захворювань. Фізична підготовка військовослужбовців. Матеріали II відкритої наук.-метод. конф. Київ; 2004, с. 29–36.
121. Лещеня СВ, Орленко ІП, Мелешко АО. Керівництво з організації фізичної підготовки і спорту у внутрішніх військах МВС України. Київ: ГУВВ МВСУ; 2017. 251 с.
122. Логачов МГ. Психологічна підготовка особового складу спеціальних підрозділів ОВС до дій в екстремальних ситуаціях [автореферат]. Харків; 2001. 16 с.
123. Лошицька ТІ. Модельно-цільові характеристики фізичної підготовленості юнаків призовного віку в системі фізичного виховання [автореферат]. Київ; 2007. 22 с.
124. Лушак АР. Діагностика психофізичної підготовки курсантів навчальних закладів освіти МВС України. Івано-Франківськ: Поліскан; 2001. 78 с.
125. Лушак АР. Оптимізація психофізичної підготовки курсантів вищих закладів освіти МВС України [автореферат]. Львів: ЛДІФК; 2001. 20 с.
126. Магльований АВ, Боярчук ОМ. Проблеми та шляхи вдосконалення

- фізичної підготовки молодшого офіцерського складу. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорт. 2013;1:44–8.
127. Мартиненко ЮВ. Спеціальна фізична підготовка курсантів-правоохоронців на кафедрі спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки. В: Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств. Зб. тез IV Міжнар. (інтернет) наук.-практ. конф. Харків: Харків. акад. ВВ МВС України; 2010, с. 41–3.
128. Мартишко АЮ, Рябуха ОС. Особливості формування теоретичних і методичних знань із фізичної підготовки поліцейських. Юридична психологія та педагогіка. 2016;2(13):127–36.
129. Марчук П. Формування професійно-моральних якостей майбутніх працівників правоохоронних органів у вищих навчальних закладах МВС України [автореферат]. Херсон: ХДУ; 2005. 25 с.
130. Матюхіна НП. До проблеми професійної культури працівників правоохоронних органів (зарубіжний досвід). Юридична психологія. 2009;2(23):23–8.
131. Матюхіна НП. Поліція Великобританії: сучасні тенденції розвитку та управління: монографія. Харків: Консум; 2001. 131 с.
132. Михайлюк ЄЛ. Функціональні проби в спортивній медицині: метод, рек. Київ; 2005. 38 с.
133. Моргунов ОА. Удосконалення фізичної підготовки правоохоронців МВС України на початковому етапі навчання. Честь і закон. 2014;2(49):46-9.
134. Мороз ЛІ. Теоретичні засади та організація психологічного тренінгу в органах внутрішніх справ: монографія. Київ: Паливода А. В.; 2005. 228 с.
135. Морфунцов ВВ, Долженко ОВ. Підвищення ефективності проведення навчальних занять зі спеціальної фізичної підготовки у вищих навчальних закладах МВС України. В: Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств. Зб. тез IV Міжнар. (інтернет) наук.-практ. конф. Харків: Харків. акад. ВВ МВС України; 2011;5, с. 153–6.
136. Москаленко НВ, Єлісеєва ДС. Вплив інноваційної технології зміцнення

- здоров'я на фізичний стан старшокласників. В: Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2016;3К(70), с. 109–13.
137. Наугольник ЛБ. Тривожність у міжособистісних відносинах працівників міліції. В: Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Зб. наук. пр. Львів; 2012;2(1), с. 295–304.
138. Номеровський СВ. Проблемні питання сучасного стану методичної підготовки курсантів військово-морських навчальних закладів під час вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка і спорт». В: Фіногенов ЮС, редактор. Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки військовослужбовців. Матеріали всеармійської наук.-метод. конф. Київ: НУОУ; 2011, с. 137–45.
139. Овчарук ІС, Ольховий ОМ, Сидорченко КМ, Колот МВ. Теорія та організація фізичної підготовки військ: навч.-метод. посіб. Одеса: ВА; 2015. Частина 2. 234 с.
140. Овчарук ІС. Фізична підготовка майбутніх фахівців з ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій: метод. рек. Кам'янець-Подільський: Буйницький О. А.; 2006. 112 с.
141. Озерський І. Професійно-психологічні якості слідчого і оперативного працівника та їх значення для взаємодії. Право України. 2002;10:96–100.
142. Ольховий ОМ, Корчагін МВ, Красота ВМ. Вплив військово-професійної діяльності на фізичну підготовленість, розвиток, фізичний та функціональний стан військовослужбовців-операторів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010;12:89–94.
143. Ольховий ОМ. Концепція професійно спрямованої системи фізичної підготовки курсантів. В: Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Зб. наук. пр. Чернігів; 2013;112(2), с. 208–11.

144. Оніщенко НВ. Організаційно-правові та індивідуально-психологічні умови ефективності професійної діяльності працівників слідчих підрозділів МВС України [автореферат]. Харків; 2006. 19 с.
145. Ортинський ВЛ, Ряшко ВІ. Актуальні проблеми виховання курсантів у вищих навчальних закладах системи МВС України: навч.-метод. посіб. Львів; 2006. 272 с.
146. Остапович ВП, Бабенко ВГ. Управлінські аспекти при оцінці можливостей та аналіз ризиків під час проведення спортивних заходів. Наука і правоохоронна. 2016;1:121–7.
147. Павлова ЮО, Андрес АС, Дух ТІ, Крижановський ВО, Швець ВЛ. Сучасний стан організації фізичної підготовки курсантів закладів вищої освіти органів внутрішніх справ. В: Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2021;3(133), с. 95–101. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.3\(133\).19](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.3(133).19).
148. Павлушенко ВМ. Психолого-педагогічні умови адаптації майбутніх офіцерів внутрішніх військ МВС України до професійної діяльності [дисертація]. Хмельницький; 2003. 187 с.
149. Пангелова НЄ, Мінкін ДО. Організація фізичної підготовки в арміях провідних країн світу. В: Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Зб. наук. пр. Кам'янець-Подільський; 2015;8, с. 268–74.
150. Панченко КД. Вплив прикладних видів спорту на формування фізичного розвитку співробітників силових структур. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти. 2020;1:26–8.
151. Пасько ОФ. Система підготовки майбутніх працівників для національної поліції. Національний юридичний журнал: теорія і практика. 2016;10:191–4.
152. Пашаєв АЗ, Трішин КО. Проблемні питання рівня фізичної підготовки працівників патрульної поліції. В: Службова підготовка як система заходів, спрямованих на удосконалення знань, умінь та навичок працівників

- Національної поліції України. Матеріали круглого столу. Одеса: ОДУВС; 2018, с. 125–7.
153. Пенчук А, Вовканич Л. Показники психофізіологічних якостей спортсменів-орієнтувальників високої кваліфікації. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2015;1:126–9.
154. Первачук О, Панькевич Я, Небожук О, Арабський А, Мельніков А, Боярчук О, Петрук А, Діденко О. Удосконалення техніки рукопашного бою як засіб психологічної підготовки військовослужбовців до професійної діяльності. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2023;27:174–82. <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2022-27.174-182>
155. Передерій ОС. Правовий статус поліції країн континентальної правової сім'ї (загальнотеоретична характеристика на матеріалах Франції, Німеччини, Польщі) [дисертація]. Харків: Харків. нац. ун-т внутр. справ, 2009.
156. Петрачков О, Ярмак О, Кувшинов О. Оцінювання рівня фізичної підготовленості офіцерів оперативного рівня з обмеженими функціональними можливостями за показниками фізичного стану. В: Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2023;9(169), с. 127–31. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.9\(169\).27](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.9(169).27)
157. Петрачков О. Аналіз взаємозв'язку між фізичною та професійною підготовленістю у військовослужбовців різних військових спеціальностей. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2007;4:67–9.
158. Петренко КГ. Удосконалення процесу фізичної підготовки у вищих навчальних закладах МВС України. В: Актуальні проблеми спеціальної та фізичної підготовки курсантів і студентів ВНЗ. Матеріали наук.-практ. семінару. Львів; 2005, с. 28–33.
159. Петрук АП. Програма формування методичної підготовленості курсантів ВВНЗ в процесі фізичної підготовки. В: Науковий часопис НПУ імені М. П.

- Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2017;5, с. 256–61.
160. Петрушин Д, Креніков Є. Актуальні напрями підвищення фізичної підготовки курсантів системи МВС України в сучасних умовах. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2023;1:26–9.
161. Петрушин ДВ, Анісімов ДО, Пожидаєв МЮ. Методика розвитку спеціальних фізичних якостей курсантів закладів вищої освіти Національної поліції України з використанням системи кросфіт. Молодий вчений. 2019;2(66):345–8.
162. Пивовар О. Адаптація курсантів до фізичних навантажень на початковому етапі навчання у військовому ВНЗ. В: Фізична підготовка військовослужбовців. Матеріали наук.-метод. конф. Київ; 2003, с. 163–5.
163. Пилипчак І, Лойко О, Римар О. Кросфіт як засіб удосконалення фізичної підготовки курсантів військових закладів вищої освіти у польових умовах. В: Молода спортивна наука України. Зб. тез. доп. Львів; 2019;23;2, с. 56–8.
164. Пилипчак І, Одеров А, Климович В, Романчук С, Андрейчук В, Кондратюк В, Небожук О, Тимочко О. Вплив кросфіту на показники фізичного розвитку, функціонального стану та фізичного здоров'я курсантів військових закладів вищої освіти. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2022;1(57):43–51.
165. Пихтін МП. Організаційно-правові основи діяльності поліції Швеції (порівняльно-правовий аналіз): монографія. Київ: Прецедент; 2010. 183 с.
166. Півень МІ. Теоретико-методологічні проблеми формування особистості курсанта засобами фізичної підготовки. В: Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Матеріали міжнар. наук. конф. Вінниця; 1994;1, с. 66–8.
167. Піддубний ОГ. Оптимізація фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів у період первинного професійного навчання [автореферат]. Львів; 2003. 20 с.
168. Платонов ІВ. Динаміка психологічної готовності майбутніх офіцерів внутрішніх військ до правоохоронної діяльності [автореферат].

- Хмельницький; 2001. 17 с.
169. Плеханов М. Організація підготовки персоналу для МВС України. Досвід, проблеми, перспективи. В: Актуальні проблеми управління та службово-оперативної діяльності органів внутрішніх справ у сучасний період розвитку державності України. Матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. Київ; 2008, с. 4–6.
170. Пліско ВІ. Теоретичні та методичні засади формування готовності працівників правоохоронних органів до діяльності в умовах екстремальних ситуацій [дисертація]. Київ; 2004. 475 с.
171. Попадьїн ВВ. Розвиток фізичних здібностей військовослужбовців військоморських сил Збройних Сил України у процесі фізичної підготовки [автореферат]. Луганськ: ДЗ «Луганський національний ун-т імені Тараса Шевченка; 2013. 20 с.
172. Потопа МО. Особливості фізичної підготовки майбутніх працівників Національної поліції України як складова службової підготовки. В: Гуманітарні та природничі науки: актуальні питання. Зб. наук. пр. Івано-Франківськ; 2019, с. 192–8.
173. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України: наказ МВС України від 26.01.2016 № 50.
174. Про Національну поліцію: Закон України від 02.07.2015 № 580-VIII.
175. Проданчук В.А. Психолого-педагогічні аспекти фізкультурно-спортивної діяльності на кафедрі фізичного виховання і спорту. В: Проблеми та тенденції розвитку рукопашної підготовки військовослужбовців. Зб. наук. пр. Київ: НУОУ; 2011, с. 134–9.
176. Проневич ОС. Моделі управління поліцією: аналіз зарубіжного досвіду. Проблеми правознавства та правоохоронної діяльності. 2009;1:145–67.
177. Проневич ОС. Організаційно-правові засади діяльності поліції (міліції) Німеччини, Польщі та України: порівняльно-правовий аналіз: монографія. Харків: Ніка Нова; 2011. 508 с.

178. Раєвський РТ, Канішевський СМ. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів вищих навчальних закладів: навч.-метод. посіб. Одеса: Наука і техніка; 2010. 380 с.
179. Решко СМ. Удосконалення навчального процесу зі спеціальної фізичної підготовки у вищих навчальних закладах МВС України. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2001;2/3:74–8.
180. Римик В, Синиця А, Антонов С, Гнатчук Я. Ефективність програми спеціальної фізичної підготовки зі спрямованим розвитком психофізичних якостей майбутніх поліцейських. PCS. 2023;4:65–72. DOI: [10.31891/pcs.2023.4.8](https://doi.org/10.31891/pcs.2023.4.8)
181. Римик ВР, Вербовий ВП. Сутність професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх поліцейських. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019;34:93–103. DOI: [10.15330/fcult.34.93-103](https://doi.org/10.15330/fcult.34.93-103)
182. Римик ВР, Римик РВ. Досвід психофізичної підготовки працівників поліції у зарубіжжі та в Україні. В: Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді. Матеріали Всеукр. наук. конф. Тернопіль; 2021, с. 160–71.
183. Римик ВР. Показники соматичного здоров'я майбутніх поліцейських. В: Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2023;5К(165), с. 109–14. DOI: [10.31392/NPU-nc.series15.2023.5K\(165\).24](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5K(165).24)
184. Римик ВР. Рівень аеробної витривалості курсантів Національної академії внутрішніх справ. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2023;2(62):49–55. DOI: [10.29038/2220-7481-2023-02-49-55](https://doi.org/10.29038/2220-7481-2023-02-49-55)
185. Римик ВР. Рівень стресостійкості курсантів 1–3 курсів під час навчання в Національній академії внутрішніх справ. Rehabilitation and Recreation. 2021;9:91–5. DOI: [10.32782/2522-1795.2021.9.11](https://doi.org/10.32782/2522-1795.2021.9.11)
186. Римик РВ. Професійно-прикладна фізична підготовка учнів професійно-технічних училищ за профілем радіотехніка [автореферат]. Львів: Львів.

- держ. ін-т фіз. культури; 2006. 23 с.
187. Римик РВ. Професійно-прикладна фізична підготовка учнів професійно-технічних навчальних закладів за профілем радіотехніка. В: Єрмаков СС, редактор. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Зб. наук. пр. Харків; 2005;23, с. 65–70.
188. Ришко ГМ. Основні концептуальні теорії та підходи до вивчення феномена стресостійкості особистості. В: Проблеми сучасної психології. Зб. наук. пр. Кам'янець-Подільського нац. ун-ту імені Івана Огієнка. Кам'янець-Подільський; 2013;22, с. 493–509.
189. Романчук С, Добровольський В, Мельник В. Зміст фізичної підготовки військовослужбовців з врахуванням завдань у операціях об'єднаних сил. Український журнал медицини, біології та спорту. 2019;4;3:81–6.
190. Романчук С, Небожук О, Одеров А, Кузнецов М, Романчук В, Боярчук О, Тичина І. Інноваційні дослідження змісту фізичної підготовки Збройних Сил іноземних держав як елементу підготовки військового професіоналу. Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту імені Івана Огієнка. Серія: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2021;23:46–51.
191. Романчук С, Романчук В. Фізична підготовка в сухопутних військах Збройних сил провідних держав НАТО. В: Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури і спорту. Львів; 2010;14;2, с. 205–9.
192. Романчук СВ, Гунченко ВО, Іщенко ЄА, Яровий МВ, Шевченко ОС, Поплавець ВС, Лашта ВБ. Застосування кросфіту у фізичній підготовці співробітників правоохоронних органів. В: Тимошенко ОВ, редактор. Науковий часопис УДУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2024;1(173)2024, с. 121–7.
193. Романчук СВ, Лесько ОМ, Гоманюк СВ, Шевців УС, Лашта ВБ, Ткачук ОА, Шевченко ОС. Фізична підготовка – як одна з основних компонентів військово-професійної діяльності співробітника органів внутрішніх справ. В: Тимошенко ОВ, редактор. Науковий часопис УДУ імені М. П. Драгоманова.

- Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2023;12(172)23, с. 158–61.
194. Романчук СВ, Одеров А, Небожук О, Климович В, Пилипчак І, Романчук В, Боярчук О, Хачатрян А, Цепляєв Ю, Людовик Т. Формування військово-прикладних навичок студентів закладів вищої освіти в процесі фізичного виховання. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2023;1(61):54–63.
195. Романчук СВ, Одеров АМ, Первачук ОІ Небожук ОР, Мельніков АВ, Ковальчук РО, Гоманюк СВ, Арабський АП, Іщенко ЄА, Замараєв МГ. Аналіз робочої програми навчальної дисципліни з фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки курсантів механізованих підрозділів військового навчального закладу. В: Тимошенко ОВ, редактор. Науковий часопис УДУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2023;1(159)23, с. 112–7.
196. Савінов ОВ, Лозовий ЄА. Удосконалення рівня спеціальної фізичної підготовленості співробітників органів внутрішніх справ МВС України. В: Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств. Зб. тез IV Міжнар. (інтернет) наук.-практ. конф. Харків: Харків. акад. ВВ МВС України; 2010, с. 61–2.
197. Савченко АО, Камаєв ОІ, Филипенко І. Загальна фізична підготовка працівників ОВС України. Харків: НУВС; 2003. 40 с.
198. Самошкіна ЛМ, Лазаренко ВІ. Психодіагностика: навч. посіб. Дніпропетровськ: РВВ ДНУ; 2001. 44 с.
199. Селюков ВС, Кушніренко РО, Константинов ДВ. Фізичне виховання як напрям підготовки поліцейських в Україні. Порівняльно-аналітичне право. 2018;4:338–40.
200. Сергієнко ЮП. Спеціальна фізична підготовка у системі професійного навчання фахівців податкової міліції [автореферат]. Харків; 2005. 19 с.
201. Сергієнко ЮП. Теоретико-методичні аспекти організації формування

- фізичних якостей в процесі спеціальної підготовки курсантів навчальних закладів силових структур. В: Єрмаков СС, редактор. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. Зб. наук. пр. Харків, 2002;5, с. 21–7.
202. Согор ОЮ, Семеряк ЗС, Пітин МП, Окопний АМ, Блажейко АІ. Динаміка психофізіологічних показників спортсменів у панкратіоні на етапі спеціалізованої базової підготовки в річному циклі. В: Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2020;3(123)20, с. 137–43.
203. Сокурєнко ВВ, редактор. Психологія у професійній діяльності поліції: навч. посіб. Харків: ХНУВС; 2018. 425 с.
204. Соловей ОМ, Пожидаєв МЮ, Дищенко ДВ, Вознюк КГ, Петренко СП, Анісімов ДО. Теоретична підготовка курсантів як фактор, що впливає на рівень складників спеціальної фізичної підготовленості. Фізичне виховання та спорт. 2021;4:72–9.
205. Стадник ВВ. Науково-методичні основи позаакадемічних занять фізичним вихованням студентів ВНЗ. В: Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в сучасних умовах. Матеріали регіон. наук.-практ. конф. Дніпропетровськ; 2013, с. 322–5.
206. Сухорада Г.І. Спортивно-масова робота у вищих військових навчальних закладах (на прикладі курсантів-зв'язківців) [автореферат]. Львів: Львів. держ. ун-т фіз. культури; 2003. 20 с.
207. Третяк ОС. Концептуальні засади спеціальної фізичної підготовки пенітенціарного персоналу. В: Вісник Чернігівського нац. пед. ун-ту. Зб. наук. пр. Чернігів; 2011;2;91, с. 271–4.
208. Тьорло ОІ, Булачек ВР, Гречанюк АО, Голодівський МФ, Котов СМ, Флуд ОВ. Спеціальна фізична підготовка працівників органів внутрішніх справ: навч. посіб. Львів: ЛьвДУВС; 2013. 368 с.
209. Тьорло ОІ, Червоношапка МО, Чичкан ОА, Костовський МГ, Кмицяк МВ,

- Флуд ОВ, Музыка БЮ, Голодівський МФ. Психологічні характеристики здобувачів вищої освіти спеціальності «Правоохоронна діяльність» у процесі секційних занять ігровими видами спорту. В: Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2021;10(141)2021, с. 128–30.
210. Тьорло ОІ. Деякі питання вдосконалення методики викладання спеціальної фізичної підготовки в аспекті реформування правоохоронної системи в Україні. В: Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України. Зб. наук. пр. Харків; 2019, с. 194–7.
211. Федоров КЛ, Юрченко АВ, Чернікова АВ. Проблеми професійної адаптації молодих фахівців органів внутрішніх справ до умов службової діяльності. Науковий вісник Національної академії внутрішніх справ. 2001;4:58–64.
212. Фіногенов ЮС. Заходи щодо підвищення ефективності організаційних основ фізичної підготовки військовослужбовців. В: Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2011;27, с. 314–21.
213. Хацаюк ОВ, Гаркавий ОА, Стаднік АВ, Ананченко КВ. Організація фізичної підготовки у навчальних закладах Національної гвардії України: навч. посіб. Харків: НАНГУ; 2018. 260 с.
214. Худолій ОМ. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: навч. посіб. Харків: ОВС; 2007. 406 с.
215. Циганов О. Особливості зарубіжної практики надання адміністративних послуг у сфері правоохорони. Адміністративне право і процес. 2018;5:146–50.
216. Цьось А. Народна фізична культура та можливості її використання в сучасних умовах. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2002;2:149–52.
217. Чуносів М. Удосконалення процесу викладання «Спеціальної фізичної підготовки» на основі застосування положень психологічної моделі

- діяльності в екстремальній ситуації. В: Фізична підготовка військовослужбовців. Матеріали наук.-метод. конф. Київ; 2003, с. 181–4.
218. Швець ДВ. Психічна стійкість працівника поліції як основа готовності до службової діяльності в екстремальних ситуаціях. В: Особистість, суспільство, закон: психологічні проблеми та шляхи їх розв'язання. Тези доп. Міжнар. наук.-практ. конф., присвяч. пам'яті проф. С. П. Бочарової. Харків: Харків. нац. ун-т внутр. справ; 2017, с. 226–9.
219. Шевченко ВВ, Мольченко Д. Психологічні особливості впливу ситуативної тривожності на ефективність публічного виступу. В: Науковий вісник Миколаївського нац. ун-ту імені В. О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки. Зб. наук. пр. Миколаїв; 2016;1, с. 229–35.
220. Шиян Б, Вацеба М. Теорія і методика наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. Тернопіль: Навчальна книга-Богдан; 2008. 276 с.
221. Шиян Б, Римик Р. Прикладна фізична підготовка учнів технічних училищ за профілем радіотехніка. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2006;3:50–8.
222. Шлямар ІЛ, Яворський АІ, Романчук СВ, Петрук АП, Дзяма ВВ, Романів ІВ, Воронцов АС. Характеристика фізичних навантажень, які переносять військовослужбовці механізованих підрозділів під час польового виходу. Педагогіка психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2015;9:57–62.
223. Юрчук ЮГ. Педагогічні умови розвитку культури учіння майбутніх офіцерів внутрішніх військ МВС України [автореферат]. Хмельницький: Нац. акад. прикордон. військ України імені Б. Хмельницького; 2000. 18 с.
224. Ярещенко ОА. Обґрунтування змісту і організації спеціальної фізичної підготовки курсантів вищих навчальних закладів МВС України [автореферат]. Харків; 2008. 20 с.
225. Ярещенко ОА. Особливості впливу психомоторних здібностей курсантів на спеціальну фізичну підготовленість. В: Єрмаков СС, редактор. Педагогіка,

- психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Наук. моногр. Харків; 2007;12, с. 161–3.
226. Anleitung für physische Ausbildung in den Landstreitkräften. Bonn: BVM; 1981. 67 s.
227. Ausbildungsanleitung für die physische Ausbildung in den Grenzsichernden Einheiten und Stabseinheiten. Berlin; 1983. 35 s.
228. Austria OSCE POLIS. Home OSCE POLIS [Internet]. 2022 [cited 2023 Nov. 9]. Available from: <https://polis.osce.org/country-profiles/austria>
229. Balushka L, Khimenes K, Okopnyy A, Pityn M, Verbovyi V. Application of wrestling strength and speed exercises during the physical education of military students. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020;20(3):2068–75. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.s3279>
230. Barfield JP, Anderson A. Effect of CrossFit™ on Health-related Physical Fitness: A Pilot Study. *Journal of Sport and Human Performance*. 2014;2;1.
231. Blvd J, Fort J. *Army Physical Readiness Training*; 2010. 434 p.
232. Bondarenko V, Okhrimenko I, Tverdokhvalova I, Mannapova K, Prontenko K. Formation of the professionally significant skills and competencies of future police officers during studying at higher educational institutions. *Revista Românească pentru Educație Multidimensională*. 2020;12(3):246–67.
233. Bos K. Test zur Überprüfung der Körperliche Leistungsfähigkeiten für die Bundeswehr. *Truppenpraxis*. 1993;2-3:1629–32.
234. Byrne A, Byrne DG. The effect of exercise on depression, anxiety and other mood states. *Journal of Psychosomatic Research*. 1993;37:565–74.
235. Carter JG, Phillips SW, SM. Gayadeen SM. Implementing Intelligence Led Policing: An Application of Loose-Coupling Theory. *Journal of Criminal Justice*. 2014;42:433–42.
236. Clede B. New ways to train police. *Law and Order*. 1997;12:37–8.
237. *Crime Prevention & Criminal Justice*. Module 5 [Internet]. 2022 [cited 2023 Nov. 9]. Available from: nodc.org/e4j/en/crime-prevention-criminal-justice/module-5/key-issues/2--key-mechanisms-and-actors-in-police-

accountability-and-oversight.html

238. Diplomstudiengang (Diplomverwaltungswirt). Modulhandbuch/Modulares Curriculum. FHB; 2010. 152 s.
239. Dolan HP. Community policing and organizational cultural backlash [Internet]. 1996 [cited 2023 Nov. 9]. Available from: <https://www.ncjrs.gov/pdffiles1/Digitization/17993579940NCJRS.pdf>.
240. Ehram R, Luthi U. Sport und Armee. ASMZ. 1991;4:197.
241. FM 7-22. Army Physical Readiness Training [Internet]. 2012 [cited 2023 Nov. 9]. Available from: http://apftscore.com/fm7_22.pdf
242. Girod B, l'Ain U. L'introduction des «Bachelors» et des «Masters» en Europe continentale: unification par les objectifs ou par les durées des articles. Paris: Dauphine; 1999.
243. Grassi A. Principi di Stato. Roma.1990:414.
244. Herme Ch. Forces d'action rapides (FAR). Intern. defence review. 1983;11:23.
245. Heyward VH. The physical fitness specialist certification manual. Dallas, TX: The Cooper Institute for Aerobics Research; 1998. 48 p.
246. Hirtz P. Koordinative Fähigkeiten. Trainingswissenschaft. 1993:18–25.
247. Johson D, Gregory RJ. Police-community relation in the United States. Criminal Law and Police Sei. 1971;62:94–103.
248. LaGrange RL. Policing American Society. Chicago: Nelson-Hall Publishers; 1998. 61 p.
249. Lisowski VO, Mihuta PY. Importance of coordination skills essential psycho physical demonstrated competencies as a military specialists. Physical Education of Students. 2013;6:38–42.
250. MacDonald A. A Comparative Study of Police Training in the UK and the USA. 2011;9.
251. Markides LG, Heighnhauser JF, Jones NL. High intensity endurance training in 20 to 70 years old healthy. J. Appl. Phys. 1990:48–55.
252. Masterstudiengang: Öffentliche Verwaltung – Polizeimanagement (Publik Administration – Police Management). Münster: Deutsche Hochschule der Polizei;

2014. 102 s.
253. McNab C. Special forces extreme fitness: Military workouts and fitness challenges for maximizing performance. New York: Metro Books; 2014. 320 p.
254. Morris JN, Clayor DY. Exercise in leisure-time: coronary attack and death rates. *Brit. Heart J.* 1990;63:325–34.
255. Nill M. Blue courage – serving and protecting those who... [Internet]. 2023 [cited 2023 Nov. 9]. Available from: <http://bluecourage.com>.
256. Oderov A, Romanchuk S, Fedak S, Kuznetsov M, Petruk A, Dunets-Lesko A, et al. Innovative approaches for evaluating physical fitness of servicemen in the system of professional training. *Journal of Physical Education and Sport.* 2017;17;1:23–7. doi:10.7752/jpes.2017.s1004
257. Otkydach VS, Olkhovyi OM, Korchagin MV, Yuriev SO, Abramenko OO. The Influence of Military-Sports All-Around Training on the Special Physical Training Indicators of Cadets in Military Educational Institutions. *Ukrains'kij žurnal medicini, biologii ta sportu.* 2021;6(3):374–80.
258. Padgett SJ. Commander's and Fitness Program. *Infantry.* 1990;4:36–9.
259. Paffenbarger R, Kampert G. Changes in physical activity and other lifestyle patterns influencing longevity. *Med. and Science in Sports and Exercise.* 1994;26:857–65.
260. Pagon M, Virjent-Novak B, Djuric M, Lobnikar B. European Systems of Police Education and Training. *Policing in Central and Eastern Europe: Comparing Firsthand Knowledge with Experience from the West.* Slovenia: College of Police and Security Studies; 1996.
261. Pfeifer H, Harre D. Fundamentals and Principles of Endurance Training. *Principles of Sport Training.* Berlin: Sportverlag; 1982, p. 108–24.
262. Podrigalo L, Iermakov S, Potop V, Romanenko V, Boychenko N, Rovnaya O, Tropin Y. Special aspects of psycho-physiological reactions of different skillfulness athletes, practicing martial arts. *Journal of Physical Education and Sport.* 2017;2:519–26.
263. Prontenko K, Griban G, Dovgan N, Loiko O, Andreychuk V, Tkachenko P, et

- al. Students' health and its interrelation with physical fitness level. *Sport Mont.* 2019;17(3):41–6. doi 10.26773/smj.191018.
264. Ross R, Vickers Jr. Physical Readiness Training: A Meta-Analysis [Internet]. 2007 [cited 2023 Nov. 9]. Available from: <http://www.dtic.mil/dtic/tr/fulltext/u2/a477500.pdf>
265. Ryan PJ. *The Future of Police Training*. Bramshill: National Police Training; 1994.
266. Siegfried B, Hübner F. *Internationale Polizei Taktiken und Ausbildungen*. Stuttgart; 1995. 238 s.
267. Smith AT. *Public Order Act and the offences against Public Order*. London; 1997. 463 p.
268. Solomonko A, Zanevskyy I, Bodnarchuk O, Andres A, Petryna R, Lapychak I. Attitude of law college students towards physical culture and sports. *Journal of Physical Education and Sport*. 2022;22(3):780–7. DOI:10.7752/jpes.2022.03099
269. Stiles P. Performance management and the psychological contract. *Human Resource Management Journal*. 2009;7(1):57–66.
270. Theorell T. Life events, job stress and coronary heart disease. *Myocardial infarction and psychological risks*. N.-Y.; 1981, p. 1–17.
271. *Training to Win: Police-Specific Physical Conditional*. *Law and Order*. 1990;9:50–6.
272. Zhamardiy V, Shkola O, Ulianova V, Bilostotska O, Okhrimenko I, Okhrimenko S, et al. Influence of fitness technologies on the student youth's physical qualities development. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. 2019;7:49.

ДОДАТКИ

Додаток А

СПИСОК ПУБЛІКАЦІЙ ЗДОБУВАЧА**Список публікацій, в яких опубліковано основні наукові
результати дисертації:**

1. Римик ВР, Вербовий ВП. Сутність професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх поліцейських. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019 Листопад 27;34:93-103. *Роль здобувача полягає в теоретичному узагальненні матеріалу.*
2. Римик, ВР. Рівень стресостійкості курсантів 1-3 курсів під час навчання в Національній академії внутрішніх справ. *Rehabilitation and Recreation*, вип. 9, Грудень 2021, с. 91-95.
3. Римик ВР. Показники соматичного здоров'я майбутніх поліцейських. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), Зб. наук. пр. Київ; 2023;5К(165), с. 109-114.
4. Римик ВР. Рівень аеробної витривалості курсантів Національної академії внутрішніх справ. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2023;2(62), с. 49–55.
5. Римик В, Синиця А, Антонов С, Гнатчук Я. Ефективність програми спеціальної фізичної підготовки зі спрямованим розвитком психофізичних якостей майбутніх поліцейських. *PCS*. 2023;(4):65-72. *Особистий внесок здобувача полягає у проведенні дослідження, узагальненні результатів.*
6. Римик ВР, Синиця АВ, Антонов СВ. Характеристика програми спеціальної фізичної підготовки зі спрямованим розвитком психофізичних якостей майбутніх поліцейських. *PSJ*. 19, Грудень 2023; (4) 31-41. *Особистий внесок здобувача полягає у проведенні дослідження, узагальненні результатів.*

Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації:

7. Римик ВР, Римик РВ. Досвід психофізичної підготовки працівників поліції у зарубіжжі та в Україні. Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді. 2021. Матеріали, 160-171 ст. *Особистий внесок здобувача полягає у проведенні дослідження, узагальненні результатів.*
8. Румук, VR. Cardiorespiratory endurance of future policemen. *Publishing House "Baltija Publishing"*. Częstochowa, the Republic of Poland 2023, с. 103-104.

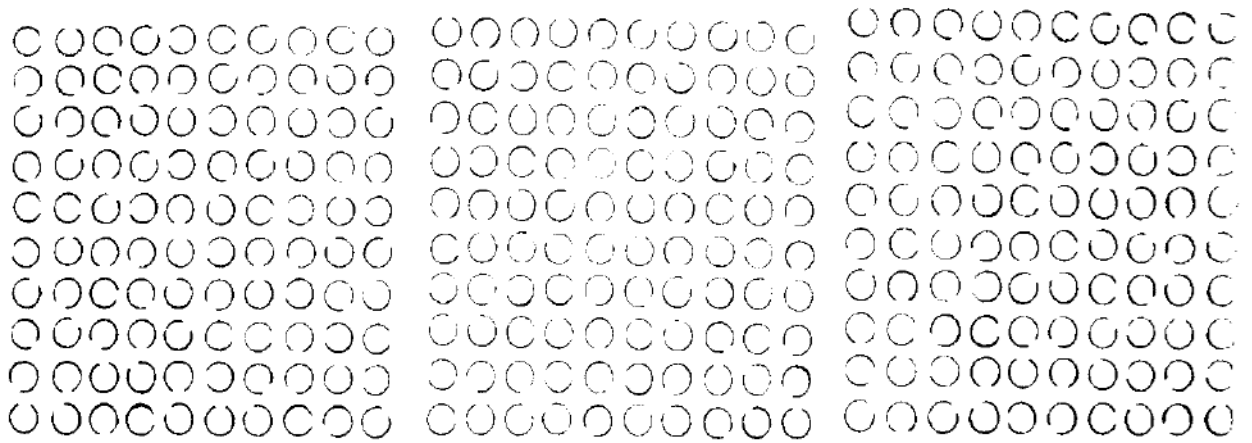
Додаток Б

Червоно-чорні таблиці

9-т	15-п	9-м	12-м	16-е	3-и	10-в
24-в	23-ф	1-к	19-а	15-л	8-г	17-а
18-т	14-ф	13-ш	6-с	2-л	10-е	25-р
11-к	2-г	24-ч	23-ч	5-ш	12-б	21-н
20-б	17-р	11-р	22-д	19-т	3-с	13-ж
7-х	16-х	6-ж	22-п	14-ц	8-ц	4-з
7-з	1-о	20-н	4-д	5-и	18-о	21-у

Додаток В

Бланки із кільцями Ландольта



Додаток Ж

Бланк для визначення зорової оперативної та довільної пам'яті.

7		1
3	2	
6	8	
5		9
3	6	
8		4
4		2

8		3
1	5	
5	7	
9		2
2	3	
6		1
2		5

Додаток Д

Зміст теоретичних занять включав наступні питання:

1. Фізична культура і спорт в системі наукової організації професійної діяльності поліції.
2. Поняття службової підготовки працівників поліції. Система фізичної підготовки працівників поліції та її місце у системі службової підготовки.
3. Форми проведення спеціальної фізичної підготовки працівників поліції.
4. Методика формування професійно важливих рухових якостей і навичок.
5. Значення вправ спеціальної фізичної підготовки, які сприяють профілактиці шкідливих факторів професійної діяльності.
6. Вимоги, що висуваються до психофізичної підготовки майбутнього поліцейського.
7. Історія розвитку, сучасний стан та актуальні проблеми фізичної підготовки в правоохоронних та військових структурах.
8. Самостійні заняття фізичними вправами, їх особливості і організація.
9. Руховий режим дня та загальний вплив фізичних навантажень на організм курсанта, правильне дихання під час виконання фізичних вправ.
10. Методика перевірки і оцінки основних фізичних якостей (витривалість, сила, швидкість, спритність, гнучкість) та навичок і умінь (легка атлетика, ігрові види спорту, туризм, орієнтування тощо)
11. Правила поведінки на заняттях спеціальною фізичною підготовкою з метою запобігання травматизму.
12. Правомірність застосування заходів фізичного впливу та відповідальність за незаконне застосування бойових прийомів.
13. Фізична культура, спорт, туризм в житті людини. Соціальне значення фізичної культури.
14. Самоконтроль. Об'єктивні дані самоконтролю (довжина тіла, вага,

динамометрія, спірометрія, частота пульсу, частота і ритм дихання).

15. Суб'єктивні дані самоконтролю (самопочуття, сон, апетит, настрій, працездатність, больові симптоми, втома, перевтома).

16. Гігієна - наука про здоров'я. Режим дня, ранкова гігієнічна гімнастика.

17. Санітарно-гігієнічні вимоги до занять фізичною культурою і спортом.

18. Особиста і громадська гігієна, загартування організму, самомасаж.

19. Гігієнічні вимоги до одягу, харчування, місць проживання, навчання, занять фізичною культурою і спортом.

20. Основи методики організації раціонального харчування у звичайних та польових умовах.

21. Основи методики загартування в процесі занять спеціальною фізичною підготовкою.

22. Методика добору і виконання фізичних вправ для попередження втоми, підвищення працездатності і прискорення її відновлення при різноманітних видах трудової діяльності.

23. Попередження спортивного травматизму.

24. Вплив нікотину і алкоголю на організм людини.

25. Фізіологічні основи кондиційного та спортивного тренування.

26. Принципи, засоби і методи спортивного тренування. Загальна і спеціальна фізична підготовка.

27. Морально-вольова, технічна, теоретична та тактична підготовка поліцейських.

28. Розвиток рухових якостей: сили, швидкості, витривалості, спритності.

29. Інтенсивність і обсяг навантажень під час занять фізичними вправами.

30. Організація і методика проведення самостійних занять з фізичного виховання в умовах вищого навчального закладу.

31. Організаційно-методичні основи самостійних занять фізичними вправами з елементами професійно-прикладної фізичної підготовки при різноманітному рівні фізичної підготовленості.

32. Методика проведення ранкової гімнастики, фізкультхвилинок з

урахуванням специфіки професійної діяльності.

33. Поняття про адаптацію і тренувальні навантаження. Вплив фізичних вправ на організм людини.

34. Основні засоби профілактики нервово-психічних та фізичних перенапружень.

35. Методика оцінювання рівня особистої фізичної підготовленості.

36. Основи рухового режиму, загальної і професійно-прикладної психофізичної підготовки на етапі становлення професійної майстерності.

37. Фізична культура, фізичне удосконалення і здоровий спосіб життя в різні вікові періоди.

38. Нетрадиційні та інноваційні системи зміцнення здоров'я і фізичного удосконалення.

39. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки.

40. Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом.

Додаток Е

Стрибки зі скакалкою за методикою навчання базових елементів**«Роуп-скипинг»:**

- стрибки на двох ногах;
- стрибки з поворотом стопи вправо-вліво (“твіст”);
- стрибки згинаючи коліна вправо й вліво (“слалом”);
- стрибки “ноги разом, ноги нарізно”;
- стрибки поперемінно спереду права, ліва (“степ”);
- стрибки на двох, руки навхрест спереду;
- стрибки ноги навхрест (поперемінно);
- стрибки з подвійним обертом скакалки;
- стрибки з переміщенням;
- стрибки з обертами скакалки назад;
- стрибки з поворотом на 180°; стрибки з поворотом на 360°

Додаток Є

Варіант психом'язевого тренування на розслаблення м'язів:

- 1) я розслабляюсь та заспокоююсь;
- 2) мої руки розслаблені, теплі, нерухомі;
- 3) мої ноги цілком розслаблені, теплі, нерухомі;
- 4) мій тулуб цілком розслаблений, теплий, нерухомий;
- 5) моя шия цілком розслаблена, тепла, нерухома;
- 6) моє обличчя цілком розслаблене, тепле, нерухоме.

На осмислення цих формул витрачається 4-6 хв.

Варіант психомоторного тренування та формування мобілізаційної готовності до інтенсивної трудової (навчальної) діяльності:

- 1) в усіх м'язах зникає відчуття важкості та розслаблення;
- 2) усі м'язи легкі, пружні, сильні;
- 3) я стаю все більш бадьорим;
- 4) розплющую очі;
- 5) дивлюся напружено, гранично зосереджуюсь;
- 6) я присмно схвильований;
- 7) я повен енергії;
- 8) я повністю мобілізований;
- 9) я повинен досягти успіху;
- 10) я готовий діяти;
- 11) я виконую завдання.

Додаток Ж

Вправи на вдосконалення функції дихального апарату

1. В. п. - стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1-4 - глибокий вдих, плечі і лікті трохи підняти й відвести назад, прогнутися в грудному відділі хребта. 5-8 - глибокий видих, плечі опустити, трохи нахилитися вперед, лікті вперед.

2. В. п. - стійка руки вверх. 1-4 - глибокий вдих, руки до плечей, лікті до грудей, плечі й голову відвести назад. 5-8 – глибокий вдих, руки вверх, голову нахилити вперед.

3. В.п. - стійка на колінах, руки на пояс. 1-4 - глибокий вдих, плечі і лікті відвести назад, голову підняти. 5-8 - глибокий видих, лікті вперед, плечі й голову трохи опустити.

4. В.п. - сидячи на п'ятах, руки на пояс, плечі і голову трохи нахилити вперед. 1-4 - глибокий вдих, піднятися в стійку на колінах, руки, плечі й голову відвести назад. 5-8 - перехід у вихідне положення, глибокий видих.

5. В.п. - упор сидячи ззаду, ноги нарізно, плечі трохи вперед, голова опущена. 1-4 - глибокий вдих, плечі й голову відвести назад, прогнутися в грудній частині хребта. 5-8 - перехід у вихідне положення, глибокий видих.

6. В.п. - лежачи на спині, руки за голову. 1-4 - глибокий тривалий вдих. 5-6 - глибокий тривалий видих.

7. В.п. - лежачи на спині, згрупувавшись. 1-4 - глибокий вдих, випрямитися, руки в сторони, розслабити м'язи. 5-6 - глибокий тривалий видих.

8. В.п. - лежачи на спині, руки в сторони, глибоко вдихнути. 1-4 - глибокий тривалий видих, ліву ногу зігнути в коліні і підтягти руками до грудей. 5-6 - глибокий тривалий вдих; те ж з іншою ногою.

Додаток 3

Комплекс вправ парадоксальної гімнастики Стрельнікової.

1. Повороти голови направо й наліво. На кожен поворот короткий, шумний, швидкий вдих носом. Вдих різкий, щоб злегка втягнулися крила носа. Темп – один вдих в секунду. Видох через трохи відкритий рот, про нього не задумуватись, він здійснюється автоматично.

2. Нахили голови вправо й вліво. Різкий вдих в кінцевій точці кожного руху.

3. Нахили голови вперед і назад. Короткий вдих в кінці кожного руху.

4. Зведення рук перед грудьми. При зустрічному русі рук стискається верхня частина легень в момент швидкого шумного вдиху. Права рука то зверху, то знизу.

5. Пружні нахили вперед. Швидкий вдих в кінцевій точці. Досить низько не потрібно нахилитись і випрямлятись теж.

6. Пружні нахили назад з підйомом рук уверх. Вдих в кінцевій точці нахилу назад.

7. Пружні присідання у випаді. Ноги змінюються місцями. Вдих в кінцевій точці присідання в момент зведення опущених рук.

8. Нахили вперед і назад за принципом маятника. Вдих в кінцевій точці нахилу вперед, а потім – нахил назад.

Додаток И

Вправи на розвиток уваги та емоційної стійкості

Вправи на увагу:

1. Ходьба по двох паралельних гімнастичних лавочках із жонгливанням тенісними м'ячами.
2. Стрибки через скакалку, що рухається по колу з ловінням й передачею м'яча партнеру.
3. Ведення м'ячів одночасно лівою й правою рукою.
4. Ведення баскетбольного м'яча по лінії.
5. Кидки баскетбольного м'яча із-під щита з місця.
6. Стрибки зі скакалкою.
7. Набивання тенісного м'ячика на ракетці.
8. Гра у настільний теніс.
9. Виконання основних стройових завдань.
10. Ігри на заборонені рухи під час стройових команд.
11. «Роби навпаки». Курсанту ставиться завдання виконувати показані рухи в іншу сторону.
12. Пробігання 10-метрових відрізків за зоровим або звуковим сигналом (1 свисток – біг підтюпцем, 2 – у максимально швидкому темпі).
13. Біг спиною вперед із зміною напрямку й швидкістю руху за сигналом.

Вправи на розвиток емоційної стійкості:

1. Стрибки через бар'єри.
2. Естафети з елементами легкоатлетичних вправ.
3. Змагання із виконання штрафних кидків у баскетболі.
4. Опорні гімнастичні стрибки.

Додаток І

Розвиток координаційних здібностей*Виконання вправ без зорового орієнтира:*

- утримання рівноваги в положенні на одній нозі: руки у боки, тулуб нахилений уперед, одна пряма нога позаду. Виконання вправи “ластівка” без зорового орієнтира. Тримати 8-13-21-34 с;
- проходження по лінії шириною 15 см і довжиною 10 м із заплющеними очима (3 повтори, через 2 хв. відновлення).

Розвиток рівноваги:

- подолання гімнастичної лави в довжину у різних ситуаціях (на носках, п’ятках, боком – 3 рази по 1 хв.);
- ходьба по гімнастичній колоді, яка лежить на землі, на носках, п’ятах, боком (3 рази по 1 хв.);
- ходьба по гімнастичній колоді на висоті від 50 см на носках, п’ятах, боком (3 рази по 1 хв.).

Удосконалення техніки координаційних вправ:

- виконання перекидів вперед;
- виконання різноманітних обертів.

Додаток І

Розвиток простої та складної рухової реакції

(виконувати до 6 с на фоні повного відновлення)

1. Латентний час простої рухової реакції зорового аналізатора.
2. Латентний час простої рухової реакції слухового аналізатора.
3. Латентний час складної рухової реакції зорового аналізатора.

Розвиток простої рухової реакції на світловий сигнал:

- бігові вправи за світловим сигналом;
- стрибкові вправи за світловим сигналом;
- гімнастичні вправи за світловим сигналом.

Розвиток простої рухової реакції на звуковий сигнал:

- бігові вправи за звуковим сигналом;
- стрибкові вправи за звуковим сигналом;
- гімнастичні вправи за звуковим сигналом.

Розвиток складної рухової реакції на світловий сигнал:

- бігові вправи за ускладненим світловим сигналом;
- стрибкові вправи за ускладненим світловим сигналом;
- гімнастичні вправи за ускладненим світловим сигналом.

Додаток Й

Для розвитку здатності збереження рівноваги потрібно застосовувати відносно самостійні групи різноманітних вправ в ускладнених умовах:

- 1) збереження рівноваги на одній нозі в різних положеннях з рухами тулуба, рук, вільної ноги;
- 2) стійки на руках та голові з різними положеннями і рухами ніг;
- 3) різкі повороти, нахили та колові рухи головою, стоячи на одній або двох ногах, з різними положеннями і рухами рук, тулуба, вільної ноги;
- 4) колові рухи тулубом, стоячи на одній або двох ногах;
- 5) виконання рухів, стоячи на обмеженій опорі (колода, трос та ін.);
- 6) раптове припинення руху за сигналом (при збереженні заданої пози) або різка зміна напрямку чи характеру рухів;
- 7) виконання різних рухових дій із заплющеними очима.

Додаток К

Фітнес-тренування підвищеної складності на координацію

Маючи досить високий початковий рівень координації або при необхідності ускладнення заняття, виконується наступний комплекс тренувальних рухів:

- стоячи на одній нозі на невеликій відстані біля стіни, потрібно кинути в неї невеликий м'яч. У момент, коли він відскочить від її поверхні, м'яч потрібно зловити. При цьому стежити очима за траєкторією його руху не рекомендується. Цю вправу необхідно виконувати протягом декількох хвилин, змінюючи опорну нижню кінцівку;
- вставши з рівною спиною, взяти в кожну руку по невеликому м'ячу і, по черзі підкидаючи їх, ловити тією ж рукою. Коли цей елемент фітнес-тренування буде даватися легко, його потрібно ускладнити. Для цього необхідно ловити м'ячі не тими ж руками, якими вони підкидалися, а протилежними. Таке жонглювання можна виконувати як м'ячами, так і будь-якими іншими дрібними предметами;
- стоячи прямо, розвести верхні кінцівки в сторони і виконувати ними обертальні рухи, направляючи одну руку по годинниковій стрілці, а іншу - проти ходу годин. Через хвилину змінити напрямок руху рук;
- витягнути одну руку перед грудьми і плавно описати нею коло великого діаметру. При цьому пензлем потрібно виконати обертальний рух у протилежний бік. Цю вправу слід повторити до 15 разів кожною верхньою кінцівкою;
- Не змінюючи початкового положення, необхідно витягнутою вперед рукою описати в повітрі якусь геометричну фігуру, а іншою рукою здійснювати довільні рухи. Цей елемент заняття фітнесом потрібно виконувати 30-60 секунд, змінюючи робочу руку.
- покласти будь-який невеликий предмет на підлогу і перестрибнути

- через нього. Не розвертаючись, стрибнути назад. Здійснюючи черговий стрибок через предмет, потрібно прямувати не вперед, а вбік. Таким чином, в цій вправі потрібно стрибати вперед і назад, вліво і вправо;
- стоячи рівно і тримаючи в руці м'яч, необхідно підстрибнути і одночасно з цим кинути м'яч у пол. Коли м'яч відскочить від підлоги, потрібно вдарити по ньому долонею. Стрибати і одночасно набивати м'яч слід 2-3 хвилини;
 - встати рівно, нахилитися вперед і покласти долоні на пол. Голову слід підняти і направити погляд вперед. Далі у вправі треба спочатку виставити вперед праву руку і ногу, а потім ліву пару кінцівок. Пересуватися такою іншоходом рекомендується в 2-3 підходи по 60 секунд;
 - глибоко присісти, відхилити корпус назад і впертися долонями в підлогу за п'ятами так, щоб пальці були спрямовані від тулуба. Піднявши таз, прийняти позу, що нагадує стіл. Потім у вправі слід, не змінюючи позу, переміститися вперед, переставивши руки і ноги. Пересуватися, як павук, потрібно 1-2 хвилини, чітко координуючи роботу кінцівок.

Додаток Л

Вправи на концентрацію уваги:

(10 найкращих технік. Для домашнього завдання)

1. Складання списку справ, написання нотаток та нагадувань.
2. Медитації та вправи на контроль дихання, в тому числі і дуже короткі за часом (ефективні навіть 5-хвилинні медитації);
3. Читання довгих книг зі складним сюжетом та великою кількістю персонажів.
4. Регулярні фізичні тренування (будь-якої тривалості, аж до 15-20-хвилинних занять);
5. Активне слухання.
6. Розумові ігри з числами.
7. Тренування пам'яті (завдання за запам'ятовування певного порядку предметів чи подій).
8. Розгадування кросворда.
9. Практика візуалізації об'єктів за їх зовнішніми параметрами, дотикальними та смаковими характеристиками, текстурою та кольором.
10. Використання таймера або функцій будильника у смартфоні для того, щоб займатися конкретною справою протягом певного часу та не відволікатися.

Для оптимізації робочого процесу дуже дієвими виявляються вправи на концентрацію уваги за методом Помодоро. Він полягає в тому, щоб встановити таймер на 25 хвилин і працювати без перерв весь цей час. Потім поставити годинник на 5 хвилин. Цей відрізок часу відведений під короткий відпочинок. Після чотирьох повних циклів (2 години) потрібно зробити перерву тривалістю 15-30 хвилин.

Додаток М

Вивчення здатності до переключення уваги

Вправа 1. Запам'ятай своє місце в строю. Всім студентів пропонується запам'ятати своє місце в строю під час вихідного побудови і бути готовим стати на це місце за відповідним сигналом після того, як спортсмени розійдуться хто куди по залу (наприклад, при команді «Встати на своє місце до ладу!») При подачі тренером (експериментатором) двох довгих свистків або піднятих вгору червоного і білого прапорців).

Вправа 2. Заборонене рух. При виконанні ряду рухів потоковим способом (по командам або показу) заздалегідь домовляються не виконувати одне-два рухи (наприклад, руки на пояс і нахил вперед). Хто помиляється і виконає «заборонене» рух слідом за викладачем, робить крок вперед, при повторній помилку - ще крок і т.д. Наприкінці вправи відзначаються самі неуважні.

Вправа 3. Роби навпаки. При виконанні вільних вправ за методом «роби за мною» навчають, повинні робити вправи дзеркальним способом, тобто якщо викладач піднімає праву руку, якого навчають - ліву; викладач нахиляється вліво, якого навчають - вправо і т.д.

Вправа 4. Роби, як я. Тренер-викладач на місці або в русі швидко виконує ряд послідовних вправ, а спортсмени або ті, яких навчають повторюють їх і стежать один за одним (хто робить помилки, хто повільно переключається з однієї вправи на інше). Експериментатор спостерігає за піддослідними і фіксує їх руху і помилки в заздалегідь заготовлений протокол.

Вправа 5. Точні повороти. У швидкому темпі подаються команди для поворотів з точністю до 45 °, наприклад: «На 135 ° напра-во!», «На 225 ° напра-во!», «На 270 ° нале-во!» І т. д.

Вправа 6. Порахуй прапорці. Навчають, рухаються в колоні по одному

в обхід майданчика (залу), виконуючи вільні вправи в русі. Водящий в центрі через 10-15 с подає команди свистками і піднімає 1-3 прапорця. Треба вважати і підсумовувати кількість піднятих прапорців. Команди до рахунку подаються 5-6 разів.

Вправа 7. Виконуй команди за сигналами. Пояснюється призначення декількох сигналів, наприклад: свисток - рух правим боком вперед, два свистка - звичайний рух кроком в колону по одному; піднятий прапорець - ніхто не повинен торкатися підлоги лівою ногою і т.д.

Вправа 8. Будь уважний. Після виконання кількох вправ колона повертається обличчям до стіни, і задаються питання про розміщення обладнання в залі, про плакатах, стендах, картинах, про кількість електроламп і т.д.

Вправа 9. Стеж за командою. Виконується вправа (наприклад, комплекс ранкової фізичної зарядки) по підрозділах. Кожен рух виконується по командах «Роби-раз!», «Роби-два!» І т.д. Умова - пропускати руху, якщо в команді пропущено слово «роби».

Вправа 10. Роби навпаки. Дається завдання в будь-якому вправі виконувати всі рухи протилежно поданням командам (у протилежний бік). Наприклад, по команді «Ліву руку вгору!» - Треба підняти праву руку.

Вправа 11. Оббігання стійок з різних сигналів. На баскетбольному майданчику розставляються в лінії 3 стійки через 6 м. Перебуваючи під щитом на лицьовій лінії, по команді «Марш!» Почати біг і оббігти стійки по ходу і назад.

Кількість кіл біля кожної стійки і напрямок оббігання визначаються експериментатором сигналами прапорців в лівій і правій руці (кількість прапорців означає кількість оббігання, напрямок кіл залежить від того, в Якщо ж при цьому експериментатор подає сигнали свистком, то кількість оббігання визначається кількістю свистків, а прапорці в лівій або правій руці означають тільки, яким колом повинен бігти обстежуваний. Реєструється загальний час оббігання стійок, кількість помилок, штрафний час за помилки

(оббігання в протилежну сторону - 2 с, пропуск кола - 4 с, зайвий круг не штрафується). Нормативні оцінки за цю вправу виведені в 5-бальною шкалою: «відмінно» - 26,5 с; «добре» - 26,6-28,2 с; «задовільно» - 28,3-29,9 с; «погано» - 32 с; «дуже погано» - 34,5 с.

Додаток Н

АКТ ВПРОВАДЖЕННЯ

результатів наукових досліджень у освітній процес
факультету фізичного виховання і спорту
Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника

Ми, які підписалися нижче, склали цей акт про те, що на основі результатів дисертаційної роботи, виконаної аспірантом Римиком В.Р., за темою «Спеціальна фізична підготовка зі спрямованим розвитком психофізичних якостей майбутніх поліцейських» були внесені такі рекомендації та пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого застосування	Ефект від впровадження
Навчальні матеріали до лекційних та семінарських занять з дисциплін: «Теорія і методика фізичного виховання», «Фізична підготовка у військових формуваннях, правоохоронних структурах», «Педагогіка і психологія вищої школи».	Уперше на основі встановлення професійно значущих показників здоров'я, фізичного стану, фізичної та психофізичної підготовленості, стресостійкості й агресивності визначено фактори успішної реалізації спеціальної фізичної підготовки майбутніх поліцейських. Удосконалено зміст професійно-прикладної та спеціальної фізичної підготовки у закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання. Рекомендується для використання в освітньому процесі студентів, які навчаються за спеціальностями 017 Фізична культура і спорт та 014 Середня освіта (фізична культура).	Впровадження результатів дослідження сприяло поглибленню знань студентів, щодо особливостей проведення занять із спеціальної фізичної підготовки у закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання.

Автори розробки:

Аспірант

Наукові керівники:

к. фіз вих, доцент,
завідувач каф. спортивно-педагогічних дисциплін
ПНУ ім.В.Стефаника
к. фіз вих, доцент,
доцент каф. теорії спорту та фізичної культури
ЛДУФК ім. І.Боберського
Проректор з наукової роботи
та зовнішніх зв'язків ЛДУФК ім.І.Боберського



В.Р. Римик



А.В. Синиця



С.В. Антонов

А.С. Вовканич

Представники установи впровадження:

Декан факультету фізичного виховання і спорту,
к. п. н., професор

Проректор з науково-педагогічної роботи,
к. мед. наук, доцент




Я.М. Яців

Е.Й. Лапковський

АКТ ВПРОВАДЖЕННЯ

результатів наукових досліджень у освітній процес
циклових комісій теорії і методики фізичного виховання та педагогіки і психології
ВСП «Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання»
Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Ми, які підписалися нижче, склали цей акт про те, що на основі результатів дисертаційної роботи, виконаної аспірантом Римиком В.Р., за темою «Спеціальна фізична підготовка зі спрямованим розвитком психофізичних якостей майбутніх поліцейських» були внесені такі рекомендації та пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого застосування	Ефект від впровадження
Навчальні матеріали до лекційних та семінарських занять з дисциплін: «Теорія і методика фізичного виховання», «Теорія і методика фізичної культури і спорту», «Психологія здорового способу життя, фізичного виховання та спорту».	Уперше на основі встановлення професійно значущих показників здоров'я, фізичного стану, фізичної та психофізичної підготовленості, стресостійкості й агресивності визначено фактори успішної реалізації спеціальної фізичної підготовки майбутніх поліцейських. Удосконалено зміст професійно-прикладної та спеціальної фізичної підготовки у закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання. Рекомендується для використання в освітньому процесі студентів, які навчаються за спеціальностями 017 Фізична культура і спорт та 014 Середня освіта (фізична культура).	Подана інформація сприяла поглибленню знань студентів про розвиток фізичного здоров'я, фізичну підготовленість, психофізичні якості та спеціальну фізичну підготовку у закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання.

Автори розробки:

Аспірант

Наукові керівники:

к. фіз вих, доцент,
завідувач каф. спортивно-педагогічних дисциплін
ПНУ ім.В.Стефаника
к. фіз вих, доцент,
доцент каф. теорії спорту та фізичної культури
ЛДУФК ім. І.Боберського
Проректор з наукової роботи
та зовнішніх зв'язків ЛДУФК ім.І.Боберського



В.Р. Римик



А.В. Синиця



С.В. Антонов

А.С. Вовканич

Представники установи впровадження:

Голова циклової комісії педагогіки та психології
спеціаліст вищої категорії, викладач-методист
Голова циклової комісії
спеціально-теоретичних дисциплін,
к. фіз вих., спеціаліст вищої категорії
Голова циклової комісії
теорії і методики фізичного виховання,
к.п.н., спеціаліст вищої категорії, викладач-методист
Директор коледжу, к. фіз вих,
заслужений працівник ФКіС України



В.П. Брус



С.В. Лопацький



В.П. Юхимук

Л.В. Пасічняк

