

Міністерство освіти і науки України
ДВНЗ «Прикарпатський національний університет
імені Василя Стефаника»

На правах рукопису

ВЕРБОВИЙ ВАСИЛЬ ПЕТРОВИЧ

УДК 796.015.1

ОПТИМІЗАЦІЯ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ МАЙБУТНІХ
ПОЛІЦЕЙСЬКИХ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

Дисертація
на здобуття наукового ступеня кандидата наук
з фізичного виховання та спорту

Науковий керівник:
Презлята Ганна Василівна
кандидат педагогічних наук, доцент

Івано-Франківськ – 2016

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ	4
ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ОПТИМІЗУЮЧИХ ЧИННИКІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МАЙБУТНІХ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ СИСТЕМИ МВС УКРАЇНИ	11
1.1 Вимоги нормативно-правових документів МВС України щодо психофізичного стану майбутніх поліцейських	11
1.2 Загальна характеристика психофізичної підготовки поліцейських	22
1.3 Зарубіжний досвід психофізичної підготовки працівників поліції	29
1.4 Особливості екстремальних ситуацій, пов'язаних із застосуванням вогнепальної зброї та аналіз дій поліцейських	36
Висновки до першого розділу	41
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	43
2.1 Методи дослідження	43
2.2 Організація дослідження	63
РОЗДІЛ 3 МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНА ТА ПСИХОФІЗИЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА МАЙБУТНІХ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ	65
3.1 Морфофункціональні показники курсантів закладів МВС України	65
3.2 Показники фізичної підготовленості майбутніх поліцейських на констатувальному етапі педагогічного експерименту	71

3.3 Психоемоційна характеристика майбутніх працівників національної поліції	75
3.4 Результати діагностування психофізіологічних якостей майбутніх поліцейських	85
Висновки до третього розділу	92
РОЗДІЛ 4 РЕЗУЛЬТАТИ ВПРОВАДЖЕННЯ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ В ПРОЦЕС ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ	95
4.1 Обґрунтування змісту експериментальної програми “Оптимізація психофізичного стану майбутніх поліцейських у процесі фізичного виховання”	95
4.2 Компоненти побудови експериментальної програми оптимізації психофізичної підготовки майбутніх поліцейських	109
4.3 Моделювання ситуацій службової діяльності та результати стрільби з бойової зброї	125
4.4 Перевірка ефективності експериментальної програми	128
Висновки до четвертого розділу	144
РОЗДІЛ 5 АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ	146
ВИСНОВКИ	155
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ	159
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	163
ДОДАТКИ	189

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

БП	- бойова підготовка;
ВНЗ	- вищий навчальний заклад;
ВП	- вогнева підготовка;
ЕГ	- експериментальна група;
КГ	- контрольна група;
МВС	- Міністерство внутрішніх справ;
НФП	- Настанова з фізичної підготовки;
ППФП	- професійно-прикладна фізична підготовка;
ППП	- професійно-прикладна підготовка;
СФП	- спеціальна фізична підготовка;
ТСП	- тактико-спеціальна підготовка;
ФП	- фізична підготовка;
ОВС	- органи внутрішніх справ;
ОТ	- особистісна тривожність;
СТ	- ситуативна тривожність;
УМВС	- управління Міністерства внутрішніх справ.

ВСТУП

Актуальність теми. Трансформація, осучаснення психофізичної підготовки працівників МВС України обговорюється в Україні досить активно. Це зумовлено як складними соціально-економічними умовами в державі, так і вимогами основних концептуальних положень Закону України «Про Національну поліцію», які виносять на порядок денний ВНЗ МВС України потребу – забезпечити підготовку майбутніх поліцейських, здатних швидко і точно реагувати на будь-яку криміногенну ситуацію в рамках чинного законодавства.

Проте дослідження сучасних учених переконливо доводять, що ефективність підготовки курсантів бажає бути значно кращою [30, 85, 221].

Ряд науковців указують на тенденцію зниження результативності професійної діяльності працівників поліції у складних стресогенних умовах [7; 55, 57]; не сповна використовуються потенційні можливості тренувальних занять у період підготовки майбутніх поліцейських [84, 171]; не вдалося розв'язати проблему швидкого й безпомилкового реагування на різні об'єктивні і суб'єктивні обставини, які можна здобути у процесі моделювання ситуацій професійної діяльності в ускладнених умовах та адаптувати психофізичну сферу майбутніх працівників МВС України ще у навчальному закладі [53, 170, 122] й удосконалити стійкість, забезпечити високий рівень результативності рухових якостей курсантів в умовах силового затримання [57, 198].

У контексті піднятої проблеми, сьогодні викликають інтерес праці А. Глазиріна [34], А. Губанова [37], О. Івлєва [57]; Ю. Волненко [69], О. Винограда [177], які пропонують чітку систему підготовки особового складу МВС України до відповідної діяльності, в тому числі і фізичного вдосконалення поліцейських [127, 134].

Проте сформований на сьогоднішній день рівень психофізичної готовності курсантів ВНЗ МВС України до управління (керівництво, організація та проведення) фізичною підготовкою в підпорядкованих підрозділах є недостатнім [23, 114, 117]. Разом з цим, аналіз навчальних програм дисципліни “Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка”, організації та проведення навчальних занять з курсантами також виявив невідповідність між вимогами до організації та проведення фізичної підготовки у майбутній діяльності [84, 81, 109].

Вивчення праць науковців з питань аналізу організації, професійної спрямованості навчального процесу та вдосконалення спеціальної фізичної підготовки майбутніх поліцейських [19, 39, 134], розвитку професійної мотивації, психічних процесів у курсантів [47, 51, 30], самостійності під час опанування окремих дисциплін [65, 190] дозволяє констатувати відсутність єдиної концепції вдосконалення психофізичного стану майбутніх поліцейських в процесі фізичного виховання.

Таким чином, викладені вище положення пояснюють актуальність пошуку нових шляхів і невикористаних резервів в організації процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах МВС України, спрямованих на оптимізацію психофізичного стану майбутніх поліцейських.

Зв’язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційну роботу виконано згідно зі Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006-2010 рр. Міністерства України у справах сім’ї, молоді та спорту за темою 3.1.1 «Теоретико-методичні та програмно-нормативні основи фізичного виховання учнів та студентів» (номер державної реєстрації 0109U000771), а також згідно зі Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр. Міністерства України у справах сім’ї, молоді та спорту за темою 1.5. «Методологічні та нормативно-правові засади

організації фізкультурної освіти та кадрового забезпечення у сфері фізичної культури і спорту» (номер державної реєстрації 0111U001717).

Мета дослідження полягала в науково-теоретичному обґрунтуванні, впровадженні та експериментальній перевірці ефективності програми оптимізації психофізичної підготовки майбутніх поліцейських у процесі фізичного виховання.

Завдання дослідження.

1. Здійснити теоретичне обґрунтування потреби оптимізації психофізичного стану курсантів ВНЗ системи МВС України та розкрити можливості фізичного виховання у цьому процесі.

2. Визначити стан психофізичної підготовки та уподобань щодо занять фізичними вправами, видами спорту майбутніх поліцейських.

3. Розробити, науково обґрунтувати, перевірити ефективність експериментальної програми оптимізації психофізичного стану майбутніх поліцейських у процесі фізичного виховання.

Об'єкт дослідження – психофізична підготовка курсантів ВНЗ системи МВС України.

Предмет дослідження – вплив експериментальної програми на оптимізацію психофізичного стану майбутніх поліцейських.

Для досягнення поставленої мети використовувався комплекс взаємодоповнюючих **методів дослідження**, вибір яких зумовлений завданнями роботи: аналіз науково-методичної літератури, синтез, порівняння і узагальнення отриманих даних, спостереження, бесіда, педагогічний констатувальний і формувальний експерименти, опитування; методи математичної статистики.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що в дисертації:

➤ *вперше* встановлено перелік та особливості впливу основних чинників формування й розвитку важливих психофізичних якостей майбутніх поліцейських; встановлено, що стабільне зростання показників

фізичних та психологічних якостей, рівня фізичної підготовленості й у цілому готовності майбутніх поліцейських до виконання оперативно-службових завдань можливе за умов використання у навчальному процесі як важливого елемента методики спеціальної фізичної підготовки курсантів, механізму штучно створюваної екстремальної ситуації, максимально наближеної до реальних умов діяльності; обґрунтована та експериментально підтверджена ефективність авторської програми оптимізації психофізичної підготовки курсантів та основних концептуальних положень її реалізації, що спроможна забезпечувати їм у майбутньому впевненість і надійність при застосуванні адекватних фізичних прийомів у складних умовах самозахисту та силового впливу на правопорушників;

➤ *додовнено* дані стосовно основних показників комплексної психофізичної і вогневої готовності курсантів; дані уподобань занять видами спорту під час навчання у ВНЗ МВС України, закономірностей розвитку у них мотивації досягнення успіху, самоконтролю;

➤ *розширено* уявлення про доцільність розподілу груп курсантів за показниками психофізичного стану під час розробки занять із фізичної підготовки.

Практичне значення отриманих результатів полягає в розробці програми і моделі її впровадження в діяльність кафедр закладів системи МВС України; інтенсифікації психофізичної підготовки курсантів у процесі спеціальної психофізичної підготовки, яка максимально наближена до ситуацій силового протистояння злочинцям.

Практичну значущість підтверджено актами впровадження результатів досліджень, що використовуються при організації і проведенні занять зі спеціальної фізичної та вогневої підготовки факультету №3 НАВС (№44/1 від 29.04.2016), факультету №1, №2, №3 Львівського державного університету внутрішніх справ (02.06.2016), Прикарпатського військово-

спортивного ліцею Івано-Франківської обласної ради (15.03.2016 №93-1/01-07).

Розроблена програма може бути використана в практичній роботі викладачами бойової та фізичної підготовки ВНЗ системи МВС України, навчальних центрів МВС, патрульної служби, на курсах підвищення кваліфікації та перепідготовки поліцейських.

Особистий внесок здобувача полягає у визначені мети і завдань дослідження, організації й проведенні експериментальних досліджень, аналізі та інтерпретації одержаних даних, у розробленні програми оптимізації психофізичного стану майбутніх поліцейських, упровадженні її в практичну діяльність, а також у написанні та оформленні дисертаційної роботи.

У наукових працях, які виконано у співавторстві, експериментальні дані та їх аналіз належать авторові дисертаційної роботи.

Апробація результатів дослідження. Головні результати дослідження викладено й обговорено на міжнародних наукових конференціях: «Роль фізичної культури і спорту у гармонійному розвитку учнівської та студентської молоді» (Івано-Франківськ, 2011), «Фізична культура, спорт та здоров'я нації» (Вінниця, 2011), «Актуальні проблеми розвитку фізичного виховання, спорту і туризму в сучасному суспільстві» (Івано-Франківськ, 2012), «Научная дискуссия: вопросы педагогики и психологии» (Москва, 2013), «Современные проблемы спорта, физической культуры и физической реабилитации» (Донецьк, 2014), «Актуальні проблеми сучасної біомеханіки фізичного виховання та спорту» (Чернігів, 2014), «Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві» (Луцьк, 2015), а також на звітних науково-практичних конференціях викладачів факультету фізичного виховання і спорту ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» (2010 – 2015).

Публікації. За результатами дослідження опубліковано 6 статей, з них 5 робіт у фахових виданнях України та 1 методичні рекомендації.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ОПТИМІЗУЮЧИХ ЧИННИКІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МАЙБУТНІХ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ СИСТЕМИ МВС УКРАЇНИ

1.1 Вимоги нормативно-правових документів МВС України щодо психофізичного стану майбутніх поліцейських

Сучасний етап державно-правового розвитку в Україні характеризується докорінною реорганізацією інститутів виконавчої влади, що зумовлено глобалізаційними (інтеграційними) процесами та прагненням до розбудови правової держави і ствердження громадянського суспільства. Одним з безумовних пріоритетів визнано удосконалення системи органів внутрішніх справ, ключовим елементом якої є національна поліція, уповноважена охороняти публічний порядок, забезпечувати публічну безпеку, протидіяти правопорушенням, створювати необхідні умови для реалізації громадянами суб'єктивних прав і свобод. Діяльність поліції у суспільстві традиційно асоціювалася з реалізацією державної монополії на застосування примусу (інтервенції). Натомість сучасна ліберальна правова доктрина розглядає національну поліцію як соціально-правовий інститут, місія якого не обмежується негативним відбиттям небезпеки, оскільки на неї водночас покладена турбота про загальне благо, тобто надання допомоги населенню, вжиття превентивних заходів з метою запобігання маргіналізації суспільства і викорінення правового нігілізму [16, 29, 157].

Будь-якому співробітникові міністерства внутрішніх справ України доводиться стикатися з безліччю видів службово-професійної діяльності, починаючи від проведення та реалізації правової програми до силового

затримання правопорушників. Тому вони повинні володіти глибокими теоретичними знаннями, високими морально-вольовими, психічними і психофізичними якостями. При цьому кожна з юридичних професій має специфічну функцію і пред'являє характерні для даного виду професійної діяльності спеціальні вимоги [24, 102, 187].

Так, слідчий, який проводить розслідування дій, що мають ознаки злочинності, повинен володіти високою розумовою і фізичною працездатністю, витримкою, емоційною стійкістю, бути психологічно і фізично витривалим, вміти сконцентрувати і перемикає увагу, в критичні моменти брати відповідальність на себе, а також досконало володіти зброєю і прийомами фізичного впливу.

За статистикою, особи, які входять у злочинні формування, усе частіше під час затримання чинять опір, не зупиняються перед тяжкими злочинами. Тільки в 2000 році щодо працівників органів внутрішніх справ скоєно 41 тисячу правопорушень, у тому числі 1193 злочинів, за які засуджено 392 особи [27]. У випадках явного насильства й використання злочинцями зброї окремі працівники поліції виявляють непідготовленість, слабкі знання основ і правил застосування зброї, нерішучість, внаслідок чого гинуть або ж отримують тяжкі поранення [188].

Результати досліджень свідчать, що вогнепальна зброя в руках слабо підготовленого працівника поліції підвищує в нього почуття тривожності й невпевненості, у той же час озброєність злочинця підвищує його впевненість у собі [208, 221]. Найбільшу кількість поранень працівників під час виконання службових обов'язків зафіксовано при фізичній протидії правопорушників і злочинців у випадках затримання й несподіваного нападу однієї або більше осіб. Працівники МВС отримували поранення також при протидії злочинцям з холодною або вогнепальною зброєю. Характерним виявляється також і те, що як у випадках загибелі працівників, так і при отриманні ними поранень, у 60 % випадків мала місце комбінація

травмуючих ситуацій, наприклад – фізична протидія й використання зброї злочинцем при його затриманні.

З числа загиблих працівників при виконанні службових обов'язків – 53,33 % загинуло від вогнепальних поранень, 26,67 % – внаслідок тілесних ушкоджень, у межах 20,00 % – від ножових поранень. Майже половина випадків загибелі працівників ОВС при виконанні обов'язків з охорони громадського порядку й боротьби зі злочинністю відбулася в результаті раптового нападу на них злочинців. В 85,71 % випадків нападів на працівників ОВС злочинці використовували вогнепальну зброю.

А. Луцк [86] показує, що майже третину всіх нападів на працівників поліції, внаслідок чого вони гинули або отримали поранення, склали озброєнні напади. Автор відзначає, що 92 % нападів було здійснено на працівників, які мали низький рівень фізичної підготовки. Із загального числа поранених працівників 83,8 % отримали тілесні ушкодження, 8,72 % – ножові і 8,2 % – вогнепальні поранення.

Розглядаючи особливості управління системою підготовки курсантів навчальних закладів МВС України, науковці відмічають відсутність взаємозв'язку між загальною фізичною підготовкою, спеціальною фізичною підготовкою, правовою та тактико-спеціальною підготовками й навичками стрільби в рамках навчально-виховного процесу в цілому [2, 85-88, 183, 245]. Зазначається, першочергової уваги щодо вжиття невідкладних заходів до забезпечення підвищення безпеки професійної діяльності потребують такі провідні служби МВС як Державтоінспекція, державна служба охорони, карний розшук, дільничні інспектора поліції, патрульно-постова служба поліції [2].

У кожній державі існує декілька силових структур, які призначені для виконання різноманітних функцій, пов'язаних із застосуванням сили, у тому числі зброї. Це збройні сили, функціями яких є збереження державної цілісності, політичного й економічного суверенітету, недоторканості

державного кордону. Це сили правопорядку, обов'язком яких є підтримання законності й боротьба зі злочинністю. Якщо зброя в руках армії призначена для знищення ворога, коли кількість вбитих солдат супротивника є показником якості виконання службових завдань, то працівники поліції під час застосування силового впливу на правопорушника керуються принципами законності, гуманізму й поваги [55, 64, 79, 193].

У бою воїн знищив декілька ворогів, виконав свій військовий обов'язок і має отримати за ці дії нагороди, пошану й повагу. А працівник поліції, який затримує особливо небезпечного озброєного злочинця, зобов'язаний, якщо дозволяють обставини, зберегти його життя. Знищення злочинця – це небажаний, негативний підсумок операції з його затримання. Поліцейський застосовує зброю як крайній захід, після попередження про намір його застосування, і цим самим надає можливість злочинцю відмовитись від своїх протиправних намірів і згодом стати на шлях виправлення. Працівник поліції у даному випадку виступає від імені держави, яка постійно піклується про громадян і поважає їх права та особистісну гідність. Тобто, правоохоронець одночасно має бути вихователем громадян своєї країни, його обов'язок полягає не тільки в силових діях відносно громадян, але, більшою мірою, у здійсненні профілактичної роботи з населенням, наданні допомоги людям. І тільки тоді, коли можливі заходи переконання вичерпали себе і немає інших шляхів забезпечення дотримання законності, держава надає право застосовувати силу [3, 22, 69, 79, 203 та інші].

Успішне виконання працівником своїх службових завдань, які потребують застосування сили і зброї, ускладнюються такими факторами як раптовість дій злочинця, та необхідність діяти на підставі закону, у той час, коли злочинець не обмежений ніякими рамками. Ці обставини, на наш погляд, створюють особливо складні умови правоохоронцям для правомірного застосування сили. Вирішення цієї проблеми можливо, як ми

вважаємо, тільки на підставі урахування та вдосконалення психологічних якостей працівників поліції та в умовах цілеспрямованої професійно-спрямованої підготовки їх до швидкоплинних екстремальних ситуацій.

Права та обов'язки працівників поліції глибоко занурюються у сферу основних прав і волевиявлень громадян. Тому спеціальний правовий статус працівників поліції у визначенні „винний” чітко й однозначно повинен регламентуватися нормами права, що встановлюють, зокрема, режим застосування до правопорушників фізичної сили, спеціальних засобів і вогнепальної зброї [7, 12, 85, 101 та інші]. Підвищення професійної майстерності, постійне вивчення особливостей реалізації інститутів Загальної частини кримінального права повинні бути підпорядковані головній меті: забезпеченню своєчасного й правомірного застосування сили, спецзасобів і зброї, щоб максимально сприяти забезпеченню безпеки громадян і працівників поліції, активізації їх участі в охороні громадського порядку й боротьбі зі злочинністю.

Правовою основою застосування заходів фізичного впливу, спеціальних засобів і вогнепальної зброї працівниками поліції України є: Конституція України, Закон України “Про міліцію”, “Про Національну поліцію”, Кримінальний кодекс України (ст.36 „Необхідна оборона” і ст.39 „Крайня необхідність”), Правила застосування спеціальних засобів при охороні громадського порядку в Українській РСР, які затверджені постановою Ради Міністрів УРСР від 27 лютого 1991 р. № 49 (ЗП УРСР.- 1991.- Ст. 18). Відповідні положення розділу III Закону „Про Національну поліцію” текстуально відтворені в розділі VIII Статуту патрульно-постової служби поліції України (затверджений наказом Міністра внутрішніх справ України від 28.07.1994 р. № 404). Крім того, питання застосування зброї, спеціальних засобів і силових заходів у ході спеціальних операцій детально регулюються наказами МВС України.

З метою попередження активних протиправних насильницьких дій з боку правопорушників, а також для найповнішого розуміння правових норм застосування силової дії працівникам поліції необхідно знати конституційні норми, норми кримінального та адміністративного права, які регламентують застосування заходів фізичної дії, спеціальних засобів і вогнепальної зброї [9, 32, 79, 221 та інші]. Не дивлячись на існуючі регламенти, на погляд вчених, питання про співвідношення права працівників поліції застосовувати заходи фізичного впливу, спеціальних засобів і вогнепальної зброї та їх права на необхідну оборону повністю не вирішене [3, 22, 84, 151].

В літературі з цього приводу висловлені різні думки. Одні автори [53, 59, 72, 131 та інші] вважають, що правом на необхідну оборону працівники поліції володіють нарівні з усіма громадянами. Інші займають протилежну позицію. Наприклад, зазначається, для громадян необхідна оборона є суб'єктивним правом і моральним обов'язком, то для працівників органів внутрішніх справ захист державних і суспільних інтересів, а також інтересів громадян – їх службовий обов'язок. О. Передерій [114] вважає, що представники влади і працівники правоохоронних органів у зв'язку з виконанням службових обов'язків користуються правом на необхідну оборону на загальних підставах. І хоча їх діяльність регламентується спеціальними актами, в умовах існування протиріч між вимогами закону про необхідну оборону і статутів чи інших нормативних актів діє норма закону.

На думку І. Лугового [84], положення про володіння правом на необхідну оборону працівників поліції по застосуванню вогнепальної зброї не є прийнятним. Якщо виходити з реалій сьогодення, то треба визнати, право на необхідну оборону і право на застосування вогнепальної зброї регламентуються законом, адже Закон „Про міліцію” [79], як спеціальний, самостійно регулює відносини, що забезпечують застосування вогнепальної зброї, спеціальних засобів і заходів фізичного впливу .

Закон України „Про національну поліцію” встановлює правила застосування заходів фізичного впливу, спецзасобів і зброї [52]. У всіх випадках застосування силових заходів повинне бути попередження про намір їх використання, якщо це дозволяють обставини. Попередження про намір застосування сили подається голосом, при цьому працівник поліції повинен дати правопорушнику час, якщо це можливо, на виконання своїх вимог. У випадках, коли застосування сили уникнути неможливо, вона не повинна перевищувати межу, необхідну для виконання покладених на поліцію обов'язків, і повинна зводитися до мінімально можливого спричинення шкоди здоров'ю правопорушників або інших громадян.

Вид спеціального засобу, момент початку застосування і інтенсивність його застосування визначаються з урахуванням обставин, що склалися, характеру правопорушення і особи правопорушника. Перевищення повноважень по застосуванню сили, зокрема спеціальних засобів і вогнепальної зброї, тягнуть відповідальність, яка встановлена Законом. Вогнепальну зброю працівники поліції мають право застосовувати як крайній захід у випадках, вказаних у Законі України „Про Національну поліцію” [52].

Тактико-спеціальна підготовка працівників ОВС направлена на відпрацювання різноманітних правоправних дій, пов'язаних із застосуванням силового впливу з урахуванням особистої безпеки. Оскільки протистояння між працівниками ОВС та правопорушниками мають елементи сутичок, доцільно було б провести аналогію зі спортом. Найбільш близькими за динамікою подій і напругою будуть спортивні ігри та єдиноборства. У спортивних іграх і єдиноборствах, де існує безпосередній контакт між супротивниками, тактична майстерність має вирішальне значення для перемоги [51, 52, 110].

Можливість випереджати супротивника в його рішеннях і діях перебуває в прямій залежності від точності оцінки очікуваної ситуації та ситуації, що виникає. Така оцінка здійснюється на основі аналізу багатьох

факторів: умов змагання, рівня підготовленості його учасників, зазначеної спрямованості боротьби, ліміту часу та інших. Вміння спортсмена виділяти у наданій інформації принципово важливі моменти дозволяє йому успішно прогнозувати подальший розвиток подій і тим самим знаходити правильні тактичні дії для вирішення проблем, що виникають [85, 86].

Аналіз змагальних взаємодій незмінно приводить до необхідності моделювання спортсменом поведження супротивника та різних варіантів розвитку подій. Актуальність такого моделювання в тактичній діяльності спортсменів підкреслюється багатьма фахівцями [58, 65, 151]. Діяльність спортсмена у змагальній ситуації визначається його уявним відображенням передбачуваного поведження супротивника.

Аналіз літературних джерел показав провідну роль процесу ухвалення рішення в тактичній діяльності майбутніх поліцейських [65]. Цей процес здійснюється на двох рівнях: сенсорно-перцептивному і прогностичному. Для моделювання ситуацій ухвалення рішення, залежно від ступеню абстрагування умов, використовують специфічну й неспецифічну форми. Специфічну форму сенсорно-перцептивного рівня відрізняє прагнення до максимальної подібності з реальністю, облік і реалізація в моделі як можна більшої кількості факторів, що обумовлюють змагальну ситуацію [208, 210]. При цьому використовуються різні макети, здатні виконувати певні дії, що імітують поведження реального супротивника [222].

При неспецифічній формі моделювання ситуацій ухвалення рішення на сенсорно-перцептивному рівні створюються умови для прояву особливостей простого й складного реагування, перцептивної і рецепторної антиципації [58]. Але в процесі моделювання необхідно враховувати основні особливості діяльності, яка моделюється, наприклад: несподівана поява об'єкта або зміна його поведінки, рівномірний або прискорений рух, послідовне або дискретне пред'явлення і т.п.

Прояви інтелектуальної діяльності людини дуже різноманітні й багатогранні, тому виділення окремих якостей, що обумовлюють ухвалення рішення в тактичних взаємодіях, має велике значення. Як зазначають фахівці, для єдиноборств і спортивних ігор найбільш актуальними є оперативне мислення, стійкість і перемикання уваги, здатність до імовірнісного прогнозу й рефлексії [116, 130, 231, 232]. Таким чином, в ситуаціях застосування силового впливу правоохоронцями, обрана тактика – це вибір рішення задачі, що виникає (вибір позиції, ухвалення рішення на застосування у часі, вибір засобів впливу тощо).

Оперуповноважені карного розшуку або по боротьбі з економічними злочинами, або по боротьбі з незаконним обігом наркотиків працюють над розкриттям, розслідуванням і попередженням кримінальних злочинів - вбивств, розбоїв, крадіжок або економічних правопорушень. У зв'язку з професійною діяльністю для оперуповноважених характерні цілеспрямованість, особиста сміливість, емоційна стійкість, витримка, швидка реакція і орієнтація в критичних ситуаціях, висока сконцентрованість, стійкий навик володіння табельною зброєю і прийомами рукопашного бою [85, 86].

Професія дільничного, що забезпечує безпеку громадян і громадський порядок на закріпленій за ним адміністративній ділянці, виявлення причин і умов вчинення правопорушень, попередження та профілактика злочинів вимагає від даного фахівця уваги, кмітливості, оперативності, волі, зібраності, ініціативи, наполегливості, самодисципліни, обов'язковості та, в разі вчинення тяжкого злочину, вміння затримати підозрюваного [65].

Професія дізнавача передбачає проведення оперативно-розшукової діяльності, виявлення ознак злочину і осіб, які вчинили злочин. Проведення дізнання направлено на збір, перевірку та оцінку доказів, на всебічне і об'єктивне встановлення обставин злочину та осіб які їх вчинили [84].

Професійна діяльність дізнавача об'єктивно вимагає таких якостей, як цілеспрямованість, кмітливість, оперативність мислення і дій, ініціативність, наполегливість, концентрація уваги, самодисципліна, точність, акуратність і володіння прийомами самооборони.

Наступна характерна професійна діяльність випускників вищих навчальних закладів Міністерства внутрішніх справ - це інспектор кримінальної поліції. Він здійснює пошук і фіксацію фактичних даних про протиправну діяльність окремих осіб та груп, його професійна діяльність спрямована на попередження правопорушень неповнолітніми дітьми.

Робота інспектора кримінальної поліції у справах неповнолітніх залежить від нього наступних специфічних якостей: принциповості, гуманізму, чесності, справедливості, кмітливості, швидкості прийняття рішень, наполегливості, самостійності, витримки, зосередженості, самоорганізації, відповідальності і здатності до лідерства [114].

Таким чином, аналіз майбутньої службово-професійної діяльності молодих фахівців-випускників вищих навчальних закладів Міністерства внутрішніх справ показує, що така відповідальна робота вимагає від працівника великого психологічного, розумового і фізичного напруження. До того ж, з огляду на, що працівникам правоохоронних структур нерідко доводиться діяти в екстремальних ситуаціях, коли від їх дій залежить життя оточуючих і їх самих, в процесі навчання особливу увагу треба приділяти їх психологічній та фізичній підготовці [64, 65, 85, 86].

Україна тісно інтегрована до світової і європейської систем безпеки, а тому має зважати на сучасні тенденції організаційно-правового забезпечення діяльності поліції (поліції) та інноваційні підходи до охорони правопорядку і налагодження співробітництва у протидії злочинності і викоріненні соціальних патологій. Механічне запозичення зарубіжного досвіду неприпустимо, оскільки існує потреба збереження кращих національних традицій організації охорони правопорядку, урахування специфіки і

динаміки розвитку криміногенної ситуації, забезпечення суспільної підтримки пропонованих новацій. Водночас слід визнати доцільність творчого осмислення позитивного досвіду поліцейського будівництва у контексті перегляду філософії поліцейської діяльності, вироблення науково обґрунтованої концепції забезпечення публічної безпеки і коригування організаційно-правових засад діяльності поліції [11, 32, 43, 48].

Особлива увага має приділятися аналізу апробованих підходів до закріплення правового статусу поліції (поліції), визначення конфігурації поліцейських систем, удосконалення форм і методів правоохоронної (поліцейської) діяльності, впровадження цивілізованих стандартів дотримання прав і свобод людини органами правопорядку, розмежування компетенції між органами публічної адміністрації у поліцейсько-правовій сфері, налагодження партнерської взаємодії між поліцією (міліцією) і населенням, встановлення громадського контролю за діяльністю суб'єктів поліцейської діяльності, поглиблення співробітництва із зарубіжними поліцейськими відомствами і міжнародними поліцейськими організаціями тощо [22, 30, 48, 65 та інші].

Вирішення вищезначених проблем об'єктивно зумовлює необхідність здійснення компаративного аналізу особливостей організаційно-правового забезпечення діяльності поліції країн, що перебувають на різних стадіях державно-правового розвитку, однак націлені на лібералізацію суспільного життя і забезпечення загальнолюдських цінностей, а тому змушені здійснювати пошук цивілізованих шляхів вирішення схожих проблем у сфері публічної безпеки.

Акцентуація уваги на правовому та інституційному забезпеченні діяльності поліції (поліції) трьох європейських держав сприяє виявленню специфіки підходів до визначення правового статусу поліції в умовах класичної демократії з усталеною поліцейською клаузулою (Німеччина), у суспільстві, де упродовж двох останніх десятиліть відбувся злам

тоталітарних інституцій та запроваджено європейські стандарти державного управління (Польща), а також у суспільстві, що перебуває у стані затяжної трансформації (Україна). Цінність накопиченого у Німеччині та Польщі досвіду поліцейського будівництва пояснюється географічною близькістю цих країн, спорідненістю вирішуваних проблем і необхідністю поглиблення співробітництва у боротьбі з транснаціональною злочинністю.

На підставі аналізу зарубіжного поліцейського законодавства встановлена відсутність традиції уніфікованого формально-правового визначення категорії «поліція». Констатовано, що «поліція» кваліфікується як «орган», «служба», «корпус», «формація» або «організація». Наголошено на доцільності використання категорії «формація», що підкреслює елемент мілітаризації поліції [32, 43, 48, 114 та інші].

Ми бажаємо, у своїй дисертації виокремити чотири основні кваліфікуючі ознаки поліції, а саме: належність до інститутів державної виконавчої влади (зумовлює її «виконавчу» природу); інтегративний характер, що зумовлює включення до її складу окремих об'єднаних родовим поняттям «поліція» («міліція») спеціалізованих служб (органів) у структурі відповідального за забезпечення внутрішньої (публічної) безпеки профільного міністерства (визначає організаційний аспект); належність до правоохоронної системи, суб'єкти якої уповноважені державою на примусове припинення посягань на права і свободи громадян, а також чинний правопорядок («силовий» компонент), психофізична професійно-спрямована готовність виконувати актуальні та соціально важливі завдання.

1.2 Загальна характеристика психофізичної підготовки поліцейських

Положення 27 статті Конституції України передбачає право кожної людини захищати своє здоров'я і життя, життя і здоров'я інших людей від

протиправних посягань. Працівник правоохоронних органів нарівні з усіма громадянами має право на необхідну оборону. Крім цього для працівника національної поліції захист інтересів особистості, суспільства і держави є службовим обов'язком [23, 30, 31, 65 та інші].

Традиція дослідження феноменології поліцейського права була започаткована дореволюційними вітчизняними та іноземними науковцями. Фундаментальне значення для артикуляції догми поліцейського права та інституціоналізації органів охорони правопорядку мали роботи цілої плеяди поліцейстів, а саме: І. Андрієвського (1998), Г. фон Берга, В. Гессена, Н. Деламара (1999), В. Дерюжинського (1999), Й. фон Зонненфельса (2001), А. Єлістратова, В. Кобалевського (2002), В. Левітського (2003), І. Тарасова, М. Шпилевського (2004).

У адміністративно-правовій науці новітньої доби дослідженню окремих теоретичних і прикладних аспектів організації та діяльності поліції (поліції) також приділяється значна увага. Методологічні проблеми поліцейстики аналізувалися у працях Ю.Е. Аврутіна, О.М. Бандурки (2000), В.М. Бевзенка (2003), К.С. Бельського, Д.В. Васильєва (2004), І. Ваховські, Т. Ганусека (2004), І. Горшенєвої (2005), В. Готца, Ю. Грала, Е.П. Григоніса (2007), О.В. Губанова (2007), Ф. Гоффмана, К. Ебнотера (2008), В.О. Заросила, С.І. Ігонькіна (2009), Л.Ф. Кваші (2009), М. Кнапе, Ф.Л. Кнемейера (2011).

Встановлено, що недостатній рівень фізичної підготовленості знижує функціональну стійкість організму до екстремальних умов діяльності, ускладнює процес освоєння оперативно-службових умінь і навичок, ускладнює адаптацію до умов службово-професійної діяльності. У той же час високий рівень фізичної підготовленості сприяє підвищенню ефективності виконання оперативних і службових завдань, особисту безпеку співробітника національної поліції і його оточення [18, 33, 64, 66, 201], що і підтверджується відповідними документами [32, 52, 54, 55].

У зв'язку з вищевикладеним, ми розглядаємо спеціальну психофізичну підготовку як одну з найважливіших сторін професіоналізму поліцейського [55, 58, 65, 86].

Програма загальної фізичної підготовки передбачає заняття гімнастикою, легкою атлетикою, плаванням, марш-кидками, лижною підготовкою [85, 86].

Заняття з гімнастики спрямовані на розвиток сили і силовій витривалості, гнучкості, спритності та орієнтації в просторі, координації рухів, стройової виправки, виховання сміливості та рішучості.

Зміст занять з гімнастики включає: загально-розвиваючі вправи, комплекс силових вправ, комплекс вільних вправ на різну кількість рахунків, вправи на гімнастичних снарядах (перекладині, паралельних брусах, коні, канаті, гімнастичній лаві, сходах і ін.), Вправи з гімнастичним інвентарем (гантелі, палиця, скакалка), вправи на тренажерах [64, 79, 104].

Обов'язковими вправами при здачі нормативів з гімнастики є:

- згинання і розгинання рук у висі на перекладині;
- підйом розгином;
- згинання та розгинання рук в упорі лежачи;
- комплексна силова вправа.

Заняття з легкої атлетики використовуються для розвитку основних фізичних якостей: витривалості, швидкості, швидкісно-силових якостей, гнучкості, координації рухів [55].

Зміст занять з легкої атлетики складають спеціально-підготовчі вправи, біг на короткі дистанції, стрибки з місця і з розбігу в довжину, метання гранати, біг на середні і довгі дистанції [50].

При здачі контрольних нормативів обов'язковими є результати в бігу на 100 метрів, на 1000 або 3000 метрів, човниковий біг, стрибок в довжину з місця.

Марш-кидки проводяться з метою розвитку витривалості і здатності виконувати швидкий маневр без використання транспортних засобів. Виконуються у вигляді прискореного пересування - бігу на 5000 метрів, а на 10000 метрів - з чергуванням бігу з ходьбою в складі підрозділів - відділення, взводу [50, 86, 100, 102].

Заняття з плавання спрямовані на розвиток витривалості, сили, формування навичок плавання спортивними стилями, транспортування потопуючого і надання йому першої допомоги, пірнання в глибину і довжину, стартового стрибка з тумбочки, поворотів, звільнення від захоплень і обхватів умовно потопуючих у воді. Обов'язковою нормативом в ряді вищих навчальних закладів України МВС є плавання на дистанцію 100 метрів вільним стилем [50].

Заняття з лижної підготовки сприяють всебічному фізичному розвитку, особливо витривалості, сили і спритності. Зміст занять з лижної підготовки складають спеціально-підготовчі вправи: пересування класичними (поперемінним двохкроковим, одночасним безкроковим, однокрокового, двокрокового ходами) і ковзанярськими ходами, подолання поворотів, підйомів і спусків, виконання гальмувань [28, 100, 102]. Обов'язковою нормативом є подолання дистанції 5000 метрів класичним ходом.

Програма спеціальної фізичної підготовки передбачає освоєння заходів фізичного впливу, подолання смуги перешкод та виконання спеціальних вправ [50, 65].

Заняття заходами фізичного впливу проводяться з метою формування навичок самозахисту, обеззброєння та затримання осіб, які порушують громадський порядок, які загрожують особистій безпеці громадян і співробітників національної поліції [30, 58, 65, 109, 151].

Заходи фізичного впливу включають вправи і прийоми рукопашного бою, самбо, дзюдо, айкідо, боксу, карате, кікбоксингу та інших видів єдиноборств. При цьому виконання будь-якого прийому має завершуватися

затриманням правопорушника, одяганням наручників або зв'язуванням, зовнішнім оглядом і конвоюванням [86, 89, 111].

Програма занять заходами фізичного впливу передбачає освоєння прийомів самострахування, кидків, утримань, больових і задушливих дій, ударів і захисту від ударів, звільнення від захоплень і обхватів, захисні дії при загрозі холодною та вогнепальною зброєю, затримання, зовнішнього огляду, обшуку, зв'язування і супроводу затриманого. Крім цього, на заняттях з тактики використання заходів фізичного впливу відпрацьовуються прийоми взаємодії і взаємодопомоги при затриманні одного або декількох злочинців і груповому затриманні в різних умовах (в кімнаті, автобусі, трамваї, літаку) і т.д. [31, 65, 69]

Заняття з подолання смуги перешкод спрямовані на формування професійно-спрямованих навичок і комплексного розвитку фізичних якостей, виховання психологічної стійкості, оперативного мислення, впевненості в своїх силах, сміливості, рішучості [30].

Для курсантів навчальних закладів [102] пропонується спеціальна смуга перешкод, що включає ділянку для швидкого бігу довжиною 20 м, шириною 2, 2,5 і 3 м, глибиною 1м; лабіринт довжиною 6м, шириною 2 м, висотою 1,1 м (кількість проходів 10, ширина проходу 0,5 м); паркан висотою 2 м з похилою дошкою довжиною 3,2 м, шириною 25-30 см; зруйнований міст заввишки 2 м, що складається з трьох ланок (балок 20х20см) - 1 - довжиною 2 м, 2 - 3,8 м, 3 - 3,8 м, розрив між балками 1м; зруйнована сходи шириною 2 м, висота сходинок 0,8; 1,2; 1,5; 1,8 м, відстань між ними 1,2 м; цегляної стіни з двома прорізами: колодязя і ходи сполучень на глибині 1,5 м, довжиною 8м, і траншею глибиною 1,5 м [50].

Відповідно до закону України “Про Національну поліцію” [52] поліцейським є громадянин України, який склав присягу поліцейського, проходить службу на відповідних посадах у поліції і якому присвоєно спеціальне звання поліції. Для припинення правопорушень, подолання

протидії законним вимогам поліції, якщо інші засоби і способи впливу не забезпечили виконання покладених обов'язків, службовець має право застосовувати заходи фізичного впливу, в тому числі і прийоми рукопашного бою.

У зв'язку з цим фізична підготовка співробітника правоохоронних органів носить спеціальний характер і в цілому спрямована на формування навичок знешкодження та затримання осіб, що загрожують громадському порядку, особистої безпеки громадян, самозахисту, на виховання сміливості, впевненості, ініціативи, винахідливості і розвиток фізичних якостей [52].

Перші вимоги до рівня фізичної підготовленості полісмена розроблені Міністерством внутрішніх справ України, а до керівного складу органів внутрішніх справ України були розроблені в 1992 році. Вони носили загальний характер. Тому, з метою виконання Закону України «Про фізичну культуру і спорт» (ст.26) [53], Державної програми розвитку фізичної культури і спорту (1994), Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України (1996), Міністерством внутрішніх справ в 1996 році були введені в дію тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості особового складу органів внутрішніх справ [57, 59, 142].

Згідно розроблених МВС України методичних рекомендацій щодо заходів підвищення рівня професійної підготовки персоналу органів та підрозділів внутрішніх справ обов'язковими для майбутніх поліцейських є наступні заходи [54]:

- для рядового і керівного складу проводиться постійне медичне спостереження, на основі якого працівники МВС розподіляються на медико-вікові групи з урахуванням стану здоров'я і віку;
- працівники, не допущені за станом здоров'я до занять з фізичної підготовки, повинні займатися в групах лікувальної фізичної культури під керівництвом фахівців медичної служби;

- фізична підготовка як самостійна дисципліна увійшла до низки нормативних дисциплін, за якими введена здача державного іспиту [141].

А. Лушак [86] констатує, що у ході фізичної підготовки одночасно вирішуються завдання виховання організованості, дисципліни, колективізму і товариської взаємодопомоги, формування стройової постави і підтягнутості.

Спеціальні завдання фізичної підготовки включають:

- оволодіння навичками виконання заходів фізичного впливу, в тому числі після значних фізичних навантажень, в умовах, максимально наближених до реальних, і їх вдосконалення;
- вироблення вмінь долати смугу перешкод та виконувати спеціальні вправи;
- розвивати спеціальну витривалість, орієнтуватися на місцевості;
- виховання винахідливості та наполегливості в досягненні мети.

Згідно з наказом МВС України від 26.01.2016 № 50 Міністерства внутрішніх справ України «Про затвердження положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України» [142] система фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ включає загальну фізичну підготовку (гімнастика, легка атлетика, плавання, марш-кидки, спортивні ігри, лижна підготовка) і спеціальну фізичну підготовку (заходи фізичного впливу, подолання смуги перешкод, виконання спеціальних вправ кінологів, порятунк на воді).

З метою підвищення якості професійної майстерності особового складу органів внутрішніх справ, впровадження в практику сучасних форм і методів роботи, ефективної організації оперативно-службової діяльності співробітників правоохоронних структур 25 листопада 2003 був виданий Наказ МВС України під № 1444 «Про організацію професійної підготовки осіб рядового і начальницького складу органів внутрішніх справ України». У «Повчанні з фізичної підготовки рядового і начальницького складу органів внутрішніх справ України», затвердженої даним наказом, чітко визначені

загальні та спеціальні завдання фізичної підготовки [50]. Так, загальні завдання передбачають:

- розвиток і вдосконалення фізичних якостей: витривалості, сили, швидкості, гнучкості та спритності;
- виховання сміливості, рішучості, ініціативи, наполегливості, самостійності, впевненості у своїх силах, психічної стійкості;
- залучення працівників до регулярних занять фізичною культурою і спортом, вдосконалення спортивної майстерності;
- впровадження і вдосконалення різних форм занять фізичними вправами під час роботи, навчання та відпочинку;
- оволодіння теоретичними знаннями і практичними навичками самоконтролю за станом здоров'я в процесі занять фізичними вправами.

На даному етапі працівники національної поліції дотримуються закону “Про Національну поліцію” та наказу від 26.01.2016 № 50 Міністерства внутрішніх справ України «Про затвердження положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України» [52, 103].

1.3 Зарубіжний досвід психофізичної підготовки працівників поліції

Досвід роботи зарубіжних співробітників правоохоронних структур свідчить про те, що широке використання сучасного мобільного зв'язку, транспортних засобів та системи патрулювання сприяє, з одного боку, швидкому та оперативному реагуванню на правопорушення, а з іншого боку, - різко підвищується частота контактів з правопорушниками і, в зв'язку з цим, значно почастишали випадки нападу на поліцейських. Така тенденція висуває серйозні проблеми перед фахівцями професійної підготовки поліцейських [51, 62, 123, 173, 200].

До того ж наголошується, що намітилася тенденція зміни видів і характеру нападу на поліцейських. Так, в 1996 році в США було зареєстровано 57000 таких нападів на поліцейських. З них 83% злочинів було здійснено з використанням вогнепальної зброї і в 7% випадків використані інші небезпечні підручні предмети. При цьому відмічено, що 70% нападів зі зброєю здійснювалися в містах. З усіх видів нападів на поліцейських у містах 30% здійснено з використанням різного виду холодної зброї [173,175, 202].

Таким чином, вивчаючи умови і ситуації напади на поліцейських при затриманні злочинців, американські фахівці шукають більш ефективні форми і методи вдосконалення психофізичної і стрілецької підготовки співробітників поліції.

Так, для кандидатів на поліцейську службу на заняття з фізичної підготовки відводиться 4 години в тиждень – в період навчання і 3 години – під час індивідуальної підготовки. У всіх центрах навчання на ранковій зарядці пробігають 2 милі, на основних заняттях велика увага приділяється освоєнню навичок рукопашного бою, подоланню смуги перешкод. Загальнофізична підготовленість перевіряється по тестах: підтягування, піднімання тулуба з положення лежачи і бігу на 3 милі (оцінка результатів залежить від віку [55, 170].

Враховуючи, що англійські поліцейські патрульно-постової служби несуть службу без вогнепальної зброї, досвід їх підготовки представляє великий інтерес.

В основу спеціальної фізичної підготовки англійських поліцейських покладені вправи боротьби дзюдо, карате. Потрібно відзначити, що в останні роки англійці стали віддавати перевагу системі самооборони без зброї - самбо [19, 47, 65, 196, 198].

Загальнофізична підготовленість оцінюється за показниками степ-тесту, підтягування, піднімання тулуба з положення лежачи, віджимання на

брусах і бігу на 1,5 милі з урахуванням вікових періодів: 17-29 років; 30-34 роки; 35-39 років; 40-44 роки; 45-49 років [19].

Фахівці з Франції збільшення кількості постраждалих на 30,7% за останні роки пов'язують з погіршенням професійної підготовленості поліцейських. З метою підвищення професійної майстерності поліцейських розроблено матеріали зі спеціальної тактики затримання злочинців. В основі цієї тактики передбачено порядок дій в основних модельних ситуаціях затримання підозрюваних осіб: дії при обшуку, надягання наручників, зупинка підозрюваних автомобілів.

Німецькі фахівці на основі аналізу допущених помилок постраждалих поліцейських при затриманні злочинців підготували спеціальне методичний посібник. У ньому міститься розділи, присвячених особливостям комунікабельності (спілкування), подолання конфліктів, тактики самозахисту, вогневої підготовки та рукопашного бою. У посібнику основна увага приділена комплексному навчанню техніці і тактиці затримання, взаємодії між поліцейськими. Крім цього в ньому виділені модельні ситуації затримання в положенні стоячи і сидячи (на стільці, на землі), перевірки документів підозрюваних осіб, затримання групи правопорушників і водіїв автомашин, обшуку та надягання наручників, супроводу затриманого. При навчанні техніці самозахисту особлива увага приділяється больовим і задушливим прийомам у положенні лежачи, сидячи, а також ударів і захисту від ударів [196,198, 260].

За даними О. Камаєва [72, 73] в школах поліції західних країн на фізичну і вогневу підготовку відводиться до 25% навчального часу. У навчальних закладах МВС Російської федерації на зазначені види підготовки доводиться 1/6 частина тобто близько 17% навчального навантаження. Для порівняння в Харківському національному університеті внутрішніх справ на фізичну і вогневу підготовку виділяється близько 5% загального кредиту часу на навчання.

У Росії, зокрема в Білгородському юридичному інституті МВС, на фізичну підготовку виділено 408 годин на п'ятирічний термін навчання. У даному навчальному закладі в основу спеціальної фізичної підготовки покладена загальнофізична підготовка. Так, на цей вид підготовки відведено 45,6% (186 годин) на весь час навчання. При цьому частка загальної фізичної підготовки від курсу до курсу зростає. Так, якщо на першому курсі базовою підготовкою курсанти займаються 31,5% (34 години), то на 2; 3; 4 і 5 курсах цей показник відповідно становить 48% (48 годин); 50% (50 годин); 51,4% (38 годин) і 61,5% (16 годин) від загального часу виділеного на фізичну підготовку. На спеціальну фізичну підготовку на весь час навчання відводиться 182 години (44,6%). За роками навчання час на освоєння прийомів самооборони та затримання правопорушників розподілено наступним чином: 1 курс - 51,8% (56 год); 2 курс - 44% (44 год); 3 курс - 44% (44 год); 4 курс - 40,5% (30 год); 5 курс - 30,8% (8 год) [64, 102, 176].

А. Іванов [64] досліджуючи компоненти спеціальної фізичної підготовки майбутніх поліцейських, курсантів Російських навчальних закладів МВС наголосив, що спеціальна фізична підготовка майбутніх поліцейських будується на всебічному базовому розвитку рухових і функціональних можливостей курсантів. Велика кількість годин на СФП на першому курсі виділено з метою досягнення надійного освоєння техніки рукопашного бою.

Цікавий досвід розвитку єдиноборств в зарубіжних арміях. Так, у США, Англії та інших провідних країнах НАТО єдиноборства в спортивно-масовій роботі займають одне з провідних місць.

Порівняльний аналіз змісту навчання американських військовослужбовців і українських солдатів показує, що вони збігаються на 65%. В американців в дещо більшому обсязі представлені удари ногами, використання підручних засобів, кидки і захвати, а також комбі-націон

техніка і меншому обсязі (у порівнянні з НФП-97) - удари руками, захист від ударів ногою; немає захисту від ударів піхотної лопатою.

В основі ударної техніки і прийомів бою без зброї в армії США більше використана техніка карате. На оволодіння основами і підвищеним курсом за нашими підрахунками необхідно 21 заняття, що трохи перевищує час, що відводиться для цього американським статутом: мабуть, це цілком компенсується подальшими 2-3-разовими щотижневими заняттями.

Згідно з методикою «FMF 1-1 Marine bayonet training», розробленої професором Іллінойського університету Сейдлером, залучення військовослужбовців до подібних змагань спрямоване на вирішення таких завдань, як закріплення рухових навичок рукопашного бою в процесі вільних боїв; підготовка психіки до ведення рукопашної сутички; вироблення агресивності, прагнення до активних наступальних дій; формування тактичного мислення при веденні рукопашного бою; вдосконалення фізичних якостей [48]. В армійських частинах і, особливо, у військово-навчальних підрозділах заохочуються заняття в будь-яких секціях спортивних єдиноборств: боксу, дзюдо, карате, теквандо, кікбоксингу та ін. [87, 143]

В узагальненому вигляді система занять рукопашним боєм військовослужбовців армії США представлена в таблиці 1.1.

Одноборства у збройних силах Німеччини розглядаються як одне з найбільш важливих засобів виховання у військовослужбовців психологічної стійкості та впевненості у власних силах [51, 55].

Статут ZQV 3/11 складається з двох розділів:

- I розділ - дзюдо;
- II розділ - самооборона.

Розділ «Дзюдо» складається з вступної частини і чотирьох ступенів навчання. Ступені містять інформацію про розучуванні матеріалу. У

Таблиця 1.1

Характерні риси навчання рукопашному бою в арміях США, Німеччини,
Франції

	США	Німеччина	Франція
Місце в системі бойової підготовки	Окремий предмет бойової підготовки		
Головна мета навчання рукопашному бою	Підготовка військовослужбовців до стресових умов ближнього бою, виховання у них впевненості у власних силах, сміливості, рішучості, агресивності, здатності успішно вести рукопашний бій з метою знищення або полонення противника	Підготовка військовослужбовців до ведення рукопашної сутички, виховання у них сміливості і рішучості психологічної стійкості до умов бою	Формування необхідних навичок для ведення рукопашної сутички з метою знищення або полонення противника, виховання сміливості, рішучості, психологічної стійкості до стресових умов ближнього бою
Етапи навчання	Початковий етап (9 годин); підвищений етап (9 годин); спеціальний курс (спеціальна програма для підрозділів спеціального призначення)	Чотири ступені дзюдо: 1) вивчення прийомів самострахування; 2) ознайомлення, розучування і тренування елементів техніки; 3) тренування з партнером; 4) змагання	Початковий етап; підвищений етап; спеціальний (комплексне виконання в поєднанні з метанням гранат, штиковим і рукопашним боєм); курс «командос»
Основні засоби	Карате, тхеквондо, дзюдо, військово-прикладні види ушу	Дзюдо, карате (самооборона)	Карате, елементи боротьби дзюдо і боксу
Організаційні форми	Навчальні заняття, спортивні тренування в секціях, змагання		
Методи	О. Неллі «Система постійного вдосконалення»; система Д. Соєрс «Cold steel» («Холодна сталь»); інстинктивний метод А. Сейдлер	Традиційні	Традиційні

Продовження таблиці 1.1

1	2	3	4
Керівники занять	Командири підрозділів; інструктори, які пройшли спеціальну підготовку; помічники інструкторів (з розрахунку 1 помічник на 15 курсантів)	Командири підрозділів; інструктори, які пройшли спеціальну підготовку	Командири підрозділів; інструктори, які пройшли спеціальну підготовку
Перевірка і оцінка	Спеціальний курс на штурмовій смузі; вільні бої з палицями в захисному спорядженні за спеціальними правилами	Змагання	Виконання комплексної вправи в поєднанні з метанням гранат, рукопашним боєм; курс «командос»

вступній частині статуту вказується на те, що дзюдо є дуже ефективним видом боротьби і сприяє розвитку сили, витримки та спритності.

Перший ступінь в навчанні присвячена прийомам самостраховки при падінні в кидках.

Другий ступінь містить основні елементи техніки кидків, підсічок, захоплень, важелів і задушливих прийомів.

Третій ступінь в навчанні дзюдо (так звана «груба форма») спрямована на відпрацювання з партнером кидків, підсічок, больових і задушливих прийомів.

Четвертий ступінь (або щабель вдосконалення) є тренувальної та змагальної боротьбою. До неї входить боротьба з партнером в високою, низькій стійці і в партері, а також відпрацювання техніки боротьби в ускладнених умовах.

Розділ «Самооборона» складається з трьох ступенів навчання. У нього входить навчання прийомам карате в поєднанні з елементами дзюдо.

Прийоми карате містять удари руками і ногами, захист від них, удари ножом і обеззброєння супротивника від ножа і пістолета.

Оскільки рукопашний бій в збройних силах Франції є окремим предметом бойової підготовки, його зміст ґрунтується на простих прийомах і елементах техніки. Це прийоми самостраховки, кілька ударів рукою і ногою, схематичні прийоми як звалити з ніг й використати задушливий, утримуючий прийом проти противника, здійснити захоплення, провести обшук, зв'язування або конвоювання. В цілому, в «Керівництві по фізичній підготовці» система спортивно-масової роботи представлена елементами техніки боксу, дзюдо та кількома прийомами штикового бою [73].

Система спортивних єдиноборств в арміях Китаю і Південної Кореї спирається на багаті традиції, вироблені в процесі багатовікової історії культивування єдиноборств в цих країнах. Крім цього, військовослужбовці китайської армії зобов'язані в будь-який вільний час самостійно вдосконалюватися в мистецтві самооборони. Велика увага приділяється навчанню військовослужбовців володінню зброєю. Обов'язковою для вивчення є багнетної бій, володіння ножом і палицею, необхідним елементом є психологічна підготовка солдатів [149, 214, 16].

Виходячи з вивчення зарубіжного досвіду психофізичної підготовки працівників правоохоронних структур, можна зробити висновок, що дана проблема має місце не тільки в зарубіжжі, а й в Україні.

1.4 Особливості екстремальних ситуацій, пов'язаних із застосуванням вогнепальної зброї та аналіз дій поліцейських

Проблема озброєної злочинності знаходиться в центрі уваги і французьких вчених. Ними встановлено, що при виконанні службових обов'язків у середньому за рік гинуть 5 працівників поліції, які несуть службу у формі (зазначимо, це у десятки разів перевищує показники втрат по

Україні). Французькі фахівці основною причиною загибелі та травматизму серед поліцейських вважають, перш за все, їх недостатню професійну підготовку.

Як показує аналіз літератури [11, 53, 115], у представників поліції європейських країн, зброя працівниками поліції застосовується, в основному, при переслідуванні та затриманні правопорушників, відбитті нападу (самозахисті), примусовій зупинці автотранспорту. Аналіз цих ситуацій дає змогу розробляти й корегувати вимоги до працівників правоохоронних органів, їх рівня готовності, що безпосередньо впливає на систему професійно-прикладної підготовки. У цілому, прикладне значення досліджень, які проводяться в цьому напрямку, полягає в тому, що на їх основі розробляються комплексні заходи з удосконалення діяльності працівників органів внутрішніх справ. Зокрема, на основі моделювання раніше досліджених ситуацій нападу, що зустрічаються в оперативній діяльності, будується практичне навчання працівників поліції [81, 105, 113].

У зв'язку з цим, для вирішення проблеми нашого дослідження необхідно всебічно розглянути такі ситуації й в Україні. Найбільш достовірна та повна інформація в ОВС України накопичується щодо надзвичайних подій (поранень та загибелі). Ця інформація у співвідношенні з результатами анкетування працівників практичних підрозділів, на наш погляд, дає змогу визначити типові ситуації застосування силового впливу.

Для розв'язання цього питання необхідно розглянути також ситуації та дії працівників, систему та рівень їхньої підготовки. Після аналізу зробити висновки щодо її ефективності та намітити шляхи вдосконалення.

За даними Ю. Вереньги [29, 30], тільки за 2001-2006 роки працівниками міліції України під час виконання службових обов'язків через недостатні знання правил застосування та використання табельної вогнепальної зброї, спеціальних засобів, нехтування правилами особистої безпеки, непрофесіоналізм і психологічну невідповідність до дій в

екстремальних ситуаціях, втрату пильності при затриманні порушників громадського порядку та злочинців загинуло понад 200 працівників поліції, 1583 – поранено [29].

За статистикою, особи, які входять у злочинні формування, усе частіше під час затримання чинять опір, не зупиняються перед тяжкими злочинами. Тільки в 2000 році щодо працівників органів внутрішніх справ скоєно 41 тисячу правопорушень, у тому числі 1193 злочинів, за які засуджено 392 особи [2]. У випадках явного насильства й використання злочинцями зброї окремі працівники поліції виявляють непідготовленість, слабкі знання основ і правил застосування зброї, нерішучість, внаслідок чого гинуть або ж отримують тяжкі поранення [188].

Найбільшу кількість поранень працівників під час виконання службових обов'язків зафіксовано при фізичній протидії правопорушників і злочинців у випадках затримання й несподіваного нападу однієї або більше осіб. Працівники МВС отримували поранення також при протидії злочинцям з холодною або вогнепальною зброєю. Характерним виявляється також і те, що як у випадках загибелі працівників, так і при отриманні ними поранень, у 60 % випадків мала місце комбінація травмуючих ситуацій, наприклад – фізична протидія й використання зброї злочинцем при його затриманні.

З числа загиблих працівників при виконанні службових обов'язків – 53,33 % загинуло від вогнепальних поранень, 26,67 % – внаслідок тілесних ушкоджень, у межах 20,00 % – від ножових поранень. Майже половина випадків загибелі працівників ОВС при виконанні обов'язків з охорони громадського порядку й боротьби зі злочинністю відбулася в результаті раптового нападу на них злочинців. В 85,71 % випадків нападів на працівників ОВС злочинці використовували вогнепальну зброю.

А. Луцак [85, 86] показує, що майже третину всіх нападів на працівників поліції, внаслідок чого вони гинули або отримали поранення, склали озброєнні напади. Автор відзначає, що 92 % нападів було здійснено

на працівників, які мали низький рівень фізичної підготовки. Із загального числа поранених працівників 83,8 % отримали тілесні ушкодження, 8,72 % – ножові і 8,2 % – вогнепальні поранення.

Загалом у ситуаціях, пов'язаних із припиненням групових порушень закону, при раптовому нападі причинами поранень працівників ОВС були:

- відсутність необхідного рівня професійних навичок володіння зброєю, спеціальними засобами, прийомами рукопашного бою та інше;
- відсутність відповідного екіпірування, зброї, спеціальних засобів;
- невміння або страх застосовувати спеціальні засоби та табельну зброю в ситуаціях, які вимагають цього;
- невміння за короткий відрізок часу вірно оцінити обставини та вжити адекватні заходи тому, що відбувається;
- невірні дії працівників поліції у відношенні до правопорушників або громадян, які можуть спровокувати останніх на відповідні „рефлекторні”, непередбачені дії;
- зменшення професійної пильності в процесі несення служби або виконання поставленого завдання.

Незважаючи на профілактичні заходи, які проводяться в останні роки, усе ще високим залишається рівень поранених і загиблих працівників ОВС при припиненні злочинів або затриманні злочинців, а також у результаті нападів на них. Причинами цього є не тільки активізація криміналітету, підвищення жорстокості, агресивності з боку злочинців, зміна ставлення до представників правопорядку взагалі, але й, на наш погляд, певна поведінка самих працівників поліції: непрофесійна, агресивна, провокаційна або віктимна (тобто, поведінка жертви).

Проведене дослідження виявило, що незважаючи на загальне зменшення випадків застосування зброї на ураження працівниками УМВС України в Донецькій області, в останні роки збільшується кількість випадків застосування зброї працівниками лише після того, як правопорушники

заподіяли їм вогнепальні, ножові поранення або тілесні ушкодження [93, 96]. Саме за цих обставин найчастіше застосування працівниками поліції зброї призводить до загибелі правопорушників.

Перераховані ситуації та їх комбінації є типовими при виконанні повсякденної службової діяльності, що має бути взяте нами до уваги [136].

Встановлено, що досить часто працівники поліції виявляються психологічно не готовими до застосування силового впливу в „несприятливих” і в „невигідних” ситуаціях, тобто в умовах, коли існують перешкоди (ведення вогню по злочинцю, який захопив заручника; при малому об'ємі приміщень: підвал, коридор, перегін сходів, кабіна ліфта; у громадських місцях; на вулицях; при раптовому груповому нападі та інше). Відзначається тенденція щорічного зростання випадків отримання тілесних ушкоджень працівниками поліції внаслідок фізичної протидії злочинців, особливо, при затриманні, раптовому нападі та припиненні групових порушень, тобто практично в усіх ситуаціях, пов'язаних із безпосереднім контактом і взаємодією зі злочинцями.

Висновки до першого розділу

1. Аналіз опрацьованої наукової літератури показав, що підготовка майбутніх поліцейських, в цілому передбачає поетапне формування їхніх професійних знань, вмінь та навичок. Однак вона не розв'язує усіх нагальних проблем підготовки Національної поліції до успішної службової діяльності. Встановлено, що існуюча система професійно-прикладної підготовки у частині психофізичної готовності до застосування силового впливу до правопорушників, не у повній мірі відповідає вимогам практичної діяльності. Для вирішення цієї проблеми необхідно вивчати показники психофізичного стану, естемальних ситуацій ситуації, в яких застосовується вогнепальна зброя та співвідносити ефективність потрібних дій із визначенням вимог до рівня підготовки поліцейських та напрямків удосконалення їх навчання. При цьому їхню підготовку необхідно проводити у спеціалізованих вищих навчальних закладах МВС та в інших вже існуючих підрозділах, де навчальний процес слід розподілити на певні етапи професійно-прикладного фізичного виховання.

2. Визначено, що фізична підготовка працівників МВС України на етапі професійного становлення повинна бути організована відповідно до напрямку діяльності працівника національної поліції та враховувати вимоги конкретних посад до підготовленості працівників.

3. Аналіз нормативних документів та чинних навчальних програм з фізичного виховання майбутніх поліцейських вказує на низку недоліків, що знижують її ефективність. Так, завдання з психофізичної підготовки для майбутніх поліцейських носять узагальнений характер та не повною мірою враховують специфічні особливості їх службової діяльності. Наявна недостатня кількість годин для проведення занять вогневої підготовки майбутніх працівників поліції.

Результати дослідження, які представлені в даному розділі, викладено в наукових публікаціях автора [26, 27, 28].

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

Відповідно до завдань дисертаційної роботи були відібрані наукові методи досліджень, багаторічне використання яких у практиці фізичного виховання молоді підтвердило їх інформативність та важливість. Разом із тим, певна особливість цього вибору полягала в тому, що до переліку обраних методик досліджень входили також соціологічні методи досліджень.

Методи досліджень, які використовувалися у дисертації:

1. Теоретичні – аналіз науково-методичної літератури, синтез, порівняння й узагальнення отриманих даних;
2. Педагогічні (педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, педагогічні контрольні випробування);
3. Методи математичної статистики (кореляційний аналіз, t-критерій Стьюдента).

Метод – систематизований засіб досягнення теоретичного і практичного результату, вирішення проблеми або отримання нової інформації [78, 129]. Методологія виконаної роботи ґрунтується на об'єктивній оцінці динаміки психофізичної підготовленості курсантів факультету № 3 Національної академії внутрішніх під час навчання у вищому навчальному закладі та науковому обґрунтуванні вивчення закономірностей цього процесу.

В ході роботи були застосовані такі методи:

Теоретичні: вивчались роботи вітчизняних та іноземних фахівців по питанню методологічної організації, теорії та практики академічних та позаакадемічних занять з фізичного виховання у системі вищої освіти

Міністерства внутрішніх справ України. Аналіз проводився з метою виявлення чинників, що визначають процес фізичного виховання у ВНЗ. Вивчення вітчизняної та закордонної літератури проводилось з метою:

- виявлення фактичних передбачень постановки проблеми;
- формування пояснення отриманого первинного матеріалу в джерелах стосовно методології теорії і методики фізичного виховання курсантів.

З метою виявлення невідповідності та недоліків у підготовці курсантів ми вивчали документацію, яка мала інформацію про якість засвоєння ними навчального матеріалу за весь період навчання за обраними нами дисциплінами професійної спрямованості. Це були журнали академічних груп для здійснення поточного контролю, залікові та екзаменаційні відомості, що містили дані про підсумковий контроль. На основі отриманих результатів ми й розраховували достатньо об'єктивну передбачувану ефективність дій курсантів у навчальних ситуаціях службової діяльності, які були максимально наближені до реальних.

Співвідношення показників передбачуваної ефективності дій курсантів у цих ситуаціях дають змогу визначити недоліки системи підготовки, адже чим ближче оцінка за дії курсантів у складних ситуаціях до оцінки з дисциплін професійно-прикладної спрямованості, тим ефективніша існуюча система підготовки.

Для обґрунтування вимог до змісту експериментальної програми майбутніх поліцейських та працівників органів внутрішніх справ було проведено професіографічне дослідження, результатом якого є документ - професіограма. Вона включає всебічне опис за певною схемою різних об'єктивних характеристик спеціальності (професії, посади) і її вимог до індивідуальних властивостей людини.

У загальному вигляді професіограма складається з двох основних частин. Першою частиною є опис загальної соціальної та професіографічної

характеристики професії (спеціальності, штатної посади), а другою частиною - психограмма - перелік вимог, які певна професійна діяльність висуває до індивідуальних психологічних якостей і психофізіологічних функцій поліцейського.

В основу проведення експерименту покладено такі принципи [123]:

1. Принцип комплексності, дотримання якого важливо для того, щоб уникнути одностороннього висвітлення спеціальності (штатної посади).

2. Принцип цілеспрямованості, тобто визначення мети, з якою складається професіограма, визначає її зміст і форму.

3. Принцип типізації та диференціації полягає в тому, що опис спеціальності (штатної посади) має враховувати її особливості і щось спільне, що поєднує її з родинними спеціальностями.

4. Принцип реальності, який виконується в поєднанні з іншими принципами, зокрема, принципами цілеспрямованості і перспективності.

5. Принцип перспективності допомагає користувачеві правильно орієнтуватися в тих перспективах, які сприяють оволодінню певною професією.

6. Принцип надійності допускає опис вимог до спеціальності (штатної посади) з урахуванням не тільки так званих, штатних ситуацій, а й інших, незвичайних або екстремальних умов.

7. Принцип науковості. Особа, яка розробляє професіограму, має спиратися на професіології і психологію праці. Науковими основами розробки професіограми є системний, особистісний, а по можливості і генетичний підходи до тієї об'єктивної психологічної та професійної реальності, які є предметом опису в професіограми.

При розробці професіограм курсантів враховувався ряд загальних вимог [100].

По-перше, наведене в професіограми опис діяльності на посаді за даною спеціальністю має бути всебічним, таким, яке відображає різні

об'єктивні характеристики спеціальності (штатної посади): зміст вирішуваних завдань, специфіку інформації, яка обробляється, умов діяльності тощо, а також характерні для неї соціально психологічні чинники і особливості внутрішнього стану фахівця. Заключна частина такого опису повинна містити вимоги професії до індивідуально психологічних якостей людини.

По-друге, аналіз існуючих відносин між людиною і штатною посадою повинен враховувати особливості їх розвитку в процесі діяльності, обумовленої, з одного боку, можливою зміною засобів і умов роботи, з іншого боку – зміною ролі тих чи інших професійно важливих якостей і перебудовою їх сукупності в цілому.

По-третє, психологічний опис професії (спеціальності, штатної посади) має відображати особливості роботи фахівця і зміст вимог до його індивідуальних характеристик не тільки в звичайних, повсякденних умовах життєдіяльності, а й при вирішенні реальних завдань по силовому затриманню правопорушника в різних умовах.

По-четверте, термінологія, яка використовується при описі професії (спеціальності, штатної посади) повинна бути адекватною існуючій в сучасній психологічній науці уявленню, а саме опис має будуватися по єдиній, стандартною схемою.

За основу взята схема професіограми, призначена для опису професій типу "людина - людина". Вона призначена для обґрунтування змісту однієї з дисциплін і тому є вузько спрямованою, але не виключена можливість її деталізації.

Опис загальної характеристики полісмена нами дано в першому розділі. Як правило, типові завдання діяльності та вміння вирішувати типові завдання діяльності на первинних посадах визначені освітньо-кваліфікаційною характеристикою за відповідною спеціальністю підготовки. Ці компетенції формують професійно орієнтовані дисципліни. Дисципліна

"Фізична підготовка" відноситься до блоку гуманітарних дисциплін і вона сприяє:

- підвищення витривалості організму до дії несприятливих чинників професійної діяльності та навколишнього середовища;
- виховання психічної стійкості, впевненості в своїх силах, цілеспрямованості, сміливості і рішучості, ініціативи і винахідливості, наполегливості, витримки і самоконтролю;
- формування готовності до перенесення екстремальних фізичних і психічних навантажень.

Тому вивчалися властивості, які визначають внутрішню активність фахівця, його особисті якості, військово-професійну спрямованість, загальний настрій на ефективне виконання своїх функціональних обов'язків при будь-яких обставинах. Аналізу піддалися:

- **сенсорно-перцептивні властивості.** Вимоги до функцій аналізаторів (диференціального порога, лабільності і т. д.) і якістю сприйняття (зорового, слухового,). Переважний вид сприйняття (часу, руху, швидкості, просторового положення і т.п.). Можливість тренування виділених властивостей. Якості уваги і його особливості - широта, інтенсивність, стійкість, роль уважності як якості фахівця. Вимоги до спостережливості;

- **емоційно-вольові якості.** Вимоги до рівня професійної спрямованості та обґрунтованості мотивів роботи, схильностей і інтересів, вимоги до емоційно-вольовим якостям і рисам характеру (сміливості, рішучості, наполегливості, самовладання, впевненості у власних силах, ретельності, емоційної і нервово-психічної стійкості і т.д), організаторських здібностей та інших якостей. Характеристика пригнічують емоційних станів. Основна спрямованість вольового процесу (управління технікою, людьми, собою і т. ін.). Особливі вимоги до емоційно-вольової сфери (наприклад, з'єднання монотонності з емоційними перевантаженнями);

- **особливості пізнавальних процесів (мислення, пам'яті, уяви).**

Вимоги до пам'яті та її видами (довгострокової, короткочасної, оперативної, логічної, зорової, слуховий, рухової); пригнічує тип мислення і його якості (швидкість, гнучкість, критичність і т. ін.). Необхідність швидко орієнтуватися в незнайомій обстановці, робити розрахунки, приймати правильні рішення і т.п. Вимоги до уяви. Можливість розвитку професійно важливих якостей мислення, пам'яті та уяви. Особливості прийняття рішень при виконанні роботи - самостійність, відповідальність, самоконтроль. Вимоги до стресостійкості. для отримання повної інформації про психологічний портрет майбутнього поліцейського нами використано методику вивчення самопочуття й настрою (за Г. Айзенком).

- **психофізіологічні властивості.** Вимоги до психофізики - статичні і динамічні навантаження; робочі дії, наявність швидкості, координації і точності рухів, фізичної витривалості і сили і т.п. Вимоги до мовної функції (лаконічність, чіткість і гучність). Питома вага мови у професійній діяльності. Зміна виділених якостей психомоторики і мови в ході тренування і можливості компенсації їх недостатнього розвитку;

- **комунікабельні властивості.** Здібності та вміння, які допомагають у професійній діяльності поліцейського, протипоказання до діяльності.

Для отримання необхідної оперативної інформації з-поміж існуючих у цій категорії методів використовували анкетне опитування. Анкетне опитування проводили з курсантами для отримання інформації, яким саме формам позаакадемічних занять вони віддають перевагу. Для вирішення означеного завдання використовували усне опитування.

Для отримання повної інформації про психологічний портрет майбутнього поліцейського нами використано методику вивчення типу темпераменту (за Г. Айзенком).

Переключення і розподіл уваги досліджувалися за допомогою тесту „Відшукування чисел з переключенням”. Тестування складалося з двох

завдань. Перше завдання застосовувалося для дослідження розподілу і переключення уваги. Випробуваному треба було відшукати числа, розміщені у випадковому порядку: червоні – у зростаючій послідовності, чорні – у спадаючій, чергуючи знайдене червоне число з чорним. На виконання завдання виділялося 5 хвилин. Друге завдання (з перешкодами) застосовувалося для дослідження стресостійкості та емоційної стійкості. Сутність цього завдання полягала в тому, щоб зробити безпомилкове відшукування чисел за схемою першого завдання в умовах звукових перешкод. Як перешкода застосовувалося зачитування голосом цифр, аналогічних завданню. Наприклад: 9 чорна – 16 червона, 7 червона – 18 чорна. Кожна пара цифр зачитувалася через 2-3 секунди. На виконання завдання відводилося 5 хвилин. Оцінка результатів проводилася за номограмою.

Вибірковість уваги досліджувалася з використанням літерного і цифрового матеріалу. Літерна методика (тест Мюнстберга) складається з бланка-тесту з набором літер, розташованих у випадковому порядку. На цьому тлі сховано більше 20 слів різного ступеня складності. Задача випробуваного полягала в тому, щоб якомога швидше відшукати слова і підкреслити їх. Час на роботу – 3 хв. Цифрова методика (тест Торндайка) містить 100 тризначних чисел записаних у випадковому порядку. Задача випробуваного полягала в тому, щоб відшукати 20 заданих тризначних чисел серед фонового матеріалу. Час на виконання завдання 3 хв. Після тестування проводився підрахунок кількості знайдених слів і цифр.

Педагогічні методи:

Педагогічне спостереження – один з ефективних методів одержання фактичного матеріалу, що представляє собою основу наукового аналізу і синтезу. Дав змогу отримати первинну інформацію у вигляді сукупності емпіричних тверджень щодо фізичного виховання курсантів Національної академії внутрішніх справ. Спостереження було цілеспрямоване,

організоване і систематичне безпосереднє сприйняття об'єкта дослідження в навчально-тренувальному процесі.

Педагогічний експеримент: за період 2009-2015 н. рр. визначалась ефективність і доцільність різних методик та типів занять фізичними вправами при організації професійно-спрямованої психофізичної підготовки курсантів під час навчання у ВНЗ. Педагогічний експеримент складався з двох частин: констатувального і формувального. Констатувальний експеримент мав на меті оцінити рівень розвитку рухових якостей та психофізичної підготовленості до початку експерименту. Формуючий експеримент полягав у визначенні ефективності запропонованої програми. Під час її впровадження вивчався її вплив на оптимізацію психофізичного стану курсантів ЕГ та КГ.

Педагогічне тестування рівня фізичної підготовленості курсантів: використовувалось для оцінки впливу занять фізичним вихованням на рівень психофізичної підготовленості курсантів, які приймали участь в експериментальному дослідженні. Для вибору показників, які характеризують фізичну підготовленість, ми спирались на Наказ від 26.01.2016 № 50 Міністерства внутрішніх справ України “Про затвердження положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України [103] та вправи, які застосовуються в практиці фізичної культури поліцейських ВНЗ країн світу.

При виборі тестів для оцінки дослідження показників фізичних якостей ми керувалися методологічними підходами, відображеними у працях фахівців галузі фізичного виховання. Використання системи тестування дало можливість індивідуально діагностувати фізичну підготовленість курсантів та контролювати ефективність їх фізичної підготовленості. Контрольні вправи для визначення спеціальної фізичної підготовленості відбиралися з урахуванням існуючих рекомендацій у спеціальній літературі їх відповідності основним положенням теорії тестів.

1) Тест для оцінювання здібності до гнучкості: З використанням контрольної вправи «Нахил тулуба вперед з положення сидячи». *Обладнання.* Накреслена на підлозі лінія АБ і перпендикулярна до неї розмітка в сантиметрах (на повздовжній лінії) від 0 до 50 см. *Методика виконання.* Курсант сидить на підлозі босоніж так, щоб його п'яти торкалися лінії АБ. Ступні розташовані до підлоги вертикально. Відстань між п'ятами – 20-30 см. Руки лежать на підлозі колінами, долонями донизу. З положення сидячи з випрямленими в колінах ногами, здійснюється нахил тулуба вперед. Два партнери утримують ноги на рівні колін, щоб уникнути їх згинання. За командою “Почали”, курсант плавно нахиляється вперед, протягує руки між колінами долонями до низу як можна далі вперед, не згинаючи ніг.

Таблиця 2.1

Показники оцінюванні рівня розвитку гнучкості (см)

Відмінно	Добре	Задовільно	Незадовільно	Погано
19	16	12	9	Менше 4

Положення максимального нахилу слід утримувати упродовж 2 с, фіксуючи пальці на розмітці. Вправу повторюють двічі. Показником гнучкості є відстань (см), на яку вдається витягнути руки [77]. Оцінка згідно з таблицею 2.1

2) Тест на визначення рівня розвитку силових здібностей: у вправі «Згинання і розгинання рук у висі» [55]. *Методика виконання.* Курсант, учасник тестування, приймає вихідне положення вису на перекладині, руки прямі на ширині плечей кистями зверху, тулуб і ноги утворюють пряму лінію. За командою «Можна» курсант ритмічно з повною амплітудою повинен згинати і розгинати руки. При згинанні рук необхідно підборіддям

торкнутися перекладини. Не дозволяється змінювати пряме положення тулуба, ніг. Згинання і розгинання рук, виконані з помилками не зараховуються.

Оцінка здійснюється за кількістю виконання вправи за хвилину згідно з таблицею 2.2.

Таблиця 2.2

Показники оцінювання рівня розвитку силових здібностей у вправі
“Згинання і розгинання рук у висі” (кількість разів)

Відмінно	Добре	Задовільно	Незадовільно	Погано
18	16	12	6	3

3) Тест на визначення рівня розвитку силової витривалості м'язів: у вправі «Вис на зігнутих руках» [201]. *Методика виконання.* Курсант, учасник тестування, стає на лаву і хватом зверху (долонями вперед) береться за перекладину зігнутими руками так, щоб підборіддя перебувало над перекладиною. Коли він зайняв вихідне положення і готовий виконувати тест, подається команда «Можна!», за якою учасник перестає опиратись ногами і повисає на зігнутих руках (підборіддя перебуває над перекладиною).

Результатом тестування є час у секундах, упродовж якого учасник зберігає положення вису на зігнутих руках. Оцінка здійснюється згідно з таблицею 2.3.

4) Тест на визначення рівня розвитку вибухової сили: у вправі «Стрибок у довжину з місця» [77]. *Методика виконання.* Курсант, учасник тестування, стає носками до лінії відштовхування, робить змах руками назад,

Таблиця 2.3

Показники приоцінювання рівня розвитку силової витривалості м'язів
(с)

Відмінно	Добре	Задовільно	Незадовільно	Погано
60	47	35	23	10

потім різко виносить їх уперед, відштовхуючись ногами, стрибає якомога далі.

Результат вимірюється від лінії для відштовхування до найближчої точки приземлення, залишеною частиною тіла курсанта, самої близької до зони відштовхування.

Оцінка виконання вправи є дальність стрибка (см). Зараховується кращий з двох спроб результат. Оцінка згідно з таблицею 2.4.

Таблиця 2.4

Показники оцінювання рівня розвитку вибухової сили (см)

Відмінно	Добре	Задовільно	Незадовільно	Погано
245	235	220	190	180

5) Тест на визначення рівня розвитку силових здібностей: у вправі «Піднімання тулуба в сід» [78]. *Методика виконання.* З вихідного положення лежачи на спині, руки за голову: кути лопаток притиснуті до підлоги, кисті рук з'єднати на потилиці; ноги зігнуті в колінах на 90 град., при цьому стопи впираються в поверхню мата. Здійснюється піднімання плечового поясу, ліктями торкнутись колін, повернутись у вихідне положення.

Оцінка за кількістю раз виконання повних циклів вправи упродовж 1 хв згідно з таблицею 2.5.

Таблиця 2.5

Показники оцінювання рівня силових здібностей у вправі “Піднімання тулуба в сід” (кількість разів)

Відмінно	Добре	Задовільно	Незадовільно	Погано
50	45	40	35	30

6) Тест на визначення рівня розвитку загальної витривалості: біг 1000 м. Результатом є час подолання дистанції. Оцінка за часом подолання дистанції (хвилини) згідно з таблицею 2.6.

Таблиця 2.6

Показник оцінювання рівня загальної витривалості (хв)

Відмінно	Добре	Задовільно	Незадовільно	Погано
3.25	3.35	3.45	3.50	4.10

7) Тест на визначення рівня розвитку здібності до координованості рухів: у вправі «Човниковий біг 10 х 10 м.». Виконується у вигляді ривка на максимальній швидкості з високого старту з поворотом на обмежувальних лініях. *Методика виконання.* Курсант, учасник тестування, стає позаду обмежувальної лінії. Після сигналу він пробігає 10 м до протилежної обмежувальної лінії, бере один з двох дерев'яних кубиків, що лежать у

півколі, повертається бігом назад і кладе його в стартове коло. Потім біжить за другим кубиком і, взявши його, повертається назад і кладе в стартове коло.

Результат учасника визначається за кращою з двох проб. Результатом тестування є час від старту до моменту, коли учасник тестування поклав другий кубик у стартове коло. Оцінка за часом виконання вправи (с) згідно з таблицею 2.7.

Таблиця 2.7

Показник оцінювання рівня координованості рухів (с)

Відмінно	Добре	Задовільно	Незадовільно	Погано
26,0	27,0	28,0	31,0	32,0

8) Тест на визначення рівня розвитку швидкості: у вправі «біг 100 м». *Методика виконання.* За командою «На старт!» курсанти – учасники тестування, стають за стартову лінію в положення високого старту (низький не використовується) і зберігають нерухомий стан. За сигналом стартера вони повинні якнайшвидше подолати задану дистанцію, не знижуючи темпу бігу перед фінішем.

Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди. Дозволяється тільки одна спроба. Тестування має проводитися в погодних умовах, за яких учасники могли б показати свої кращі результати. Оцінка за часом подолання дистанції (с) згідно з таблицею 2.8.

Таблиця 2.8

Показник оцінювання рівня розвитку швидкості (с)

Відмінно	Добре	Задовільно	Незадовільно	Погано
13,0	13,5	14,2	15,0	15,7

4. Оцінювання рівня фізичного здоров'я та морфофункціональних показників курсантів

Кількісне оцінювання рівня соматичного здоров'я дає вагомі відомості про стан здоров'я та функціональні можливості організму, що оптимізує процес вибору адекватних оздоровчих технологій фізичного виховання курсантів.

Критерії для забезпечення об'єктивності оцінок тактико-спеціальної підготовки курсантів, що нами використовувались:

„відмінно” – якщо виконані усі необхідні прийоми та дії за ввідними завданнями чітко, впевнено й раціонально;

– „добре” – якщо виконані усі необхідні прийоми та дії за ввідними завданнями, але з незначними помилками, або було використане не раціональне рішення завдання;

– „задовільно” – якщо виконані усі необхідні прийоми та дії за ввідними завданнями, але допущені значні помилки;

– „незадовільно” – якщо завдання не виконано або виконано з грубими помилками, не дотримані заходи особистої безпеки.

Незначними помилками вважалися дії, які негативно не вплинули на кінцевий результат виконання завдання.

Значні помилки – це дії, які негативно вплинули на успішність рішення завдання, але в цілому завдання вважалось виконаним.

Грубими помилками вважались дії, які негативно впливали на кінцевий результат або привели до його невиконання.

Загальна оцінка соматичного здоров'я визначається сумою балів запропонованою методикою Г. Апанасенко (2003): використовуються показники маси тіла, життєвої ємності легень (ЖЄЛ), частоти серцевих скорочень (ЧСС), динамометрії кисті.

Методика представляє тестову систему, яка об'єднує найважливіші антропометричні показники, аналіз стану вегетативної нервової системи по показнику «подвійного добутку» (деякі науковці рахують, що цей показник дає змогу опосередковано судити про показники МСК) і стану гемодинаміки по показникам проби Мартіне-Кушелевського. Цей склад тестів, об'єднаних у систему, дійсно дає змогу судити про стан соматичного здоров'я курсантів.

Для проведення дослідження використовується ростомір, секундомір, апарат вимірювання АТ, метроном для завдання ритму у процесі проведення проби Мартіне-Кушелевського.

Ростоваговий коефіцієнт (індекс Кетле) оцінює кількість грамів маси тіла на одиницю росту. Для його підрахунку використовується формула:

$$\text{Індекс Кетле: маса тіла (г)/ріст (см)}. \quad (2.1)$$

Життєвий індекс (ЖІ) передбачає об'єктивізацію показника життєвої ємності легень, оскільки по абсолютним величинам доволі важко зробити висновки. Життєвий індекс оцінює кількість мілілітрів ЖЄЛ на 1 кг маси тіла. Визначається за формулою:

$$\text{ЖІ} = \text{ЖЄЛ (мл)}/\text{маса(кг)}. \quad (2.2)$$

Силовий індекс оцінює силу м'язів – згиначів кисті (кг) в процентах до маси тіла. Вимірювання проводиться за загальноприйнятою методикою з використанням кистевого динамометра. Силовий індекс визначається по формулі й виражається у відсотках:

*Силовий індекс (%) = результати динамометрії/маса(кг) *100. (2.3)*

Звичайно чим більше м'язова маса, тим більше рівень сили. Для найсильнішої руки цей показник дорівнює 65–80% для чоловіків.

Подвійний добуток оцінюється спеціалістами як показник, як показник за значенням якого судять про функціональні можливості організму, роботу вегетативної нервової системи та поглинання кисню при зростаючому фізичному навантаженні. Для його підрахунку використовується формула:

Подвійний добуток=ЧССхАТсх10 (-2 ступені) (2.4)

Вимірювання необхідних величин здійснюється загальноприйнятими методами.

За оцінкою Г. Л. Апанасенко (2003) «безпечний» рівень здоров'я починається з показника 14 балів. В «безпечній» зоні практично не реєструються ендogenous фактори ризику та хронічні форми неінфекційних захворювань.

Частота серцевих скорочень (ЧСС) – є інтегральним показником діяльності серцево-судинної системи, який віддзеркалює ступінь напруження кисневотransпортної функціональної системи під дією фізичних навантажень.

Вимірювання ЧСС проводиться пальпаторним методом на променевій (сонній) артерії у стані спокою. Фіксуються показники ЧСС упродовж 10 с із наступним перерахуванням за 1хв.

За середні величини приймаються 60-80 уд/хв, більше 80 уд/хв розцінюються як тахікардія, менше 60 уд/хв – як брадикардія.

5. Оцінювання рівня розвитку психофізіологічних функцій

Психофізичне діагностування є одним з компонентів прогнозу ефективності навчальної діяльності і дає змогу оцінити функціональний стан психофізіологічних властивостей організму курсанта під час оперативного контролю або під час етапного обстеження. Психофізіологічні методи дозволяють визначити індивідуально-типологічні властивості нервової

системи молоді, що є вродженими особливостями вищої нервової діяльності та закріплені на рівні рефлекторної діяльності як певні функціональні системи реагування на сигнали зовнішнього середовища.

Методика М.В. Макаренка [123] для вивчення нейродинамічних властивостей вищої нервової діяльності з використанням комп'ютерної системи “Діагност-1” спрямована на виявлення простих і складних сенсомоторних реакцій та оцінювання здатності вищих відділів центральної нервової системи забезпечувати максимально можливий для кожного обстеженого рівень швидкої дії за безпомилковим диференціюванням подразників з урахуванням швидкості, якості та кількості їх переробки, що зумовлені не лише високо генетично детермінованими типологічними властивостями вищої нервової діяльності, а й параметрами уваги. Латентний період простої зорово-моторної реакції, реакції вибору одного з трьох предметних подразників визначався у режимі “оптимального ритму” роботи комп'ютерної системи “Діагност-1”. У першому тесті респондентам запропоновано 30 сигналів із експозицією 0,7 с, у другому така ж кількість зображень, однак експозиція становила – 0,9 с.

При обстеженні надається кількісна та якісна оцінка досліджуваних властивостей нервових процесів. Кількісна оцінка формується за диференційною шкалою стану психофізіологічних функцій. Якісна ж – дозволяє визначити наступні характеристики:

- а) ПЗМР (проста зорово-моторна реакція) – відображає поточний функціональний стан психофізіологічних функцій;
- б) СЗМР (складна зорово-моторна реакція) – дозволяє визначити швидкість реагування на різні подразники;
- с) ФРНП (функціональна рухливість нервових процесів) – здатність нервових центрів швидко сприймати та переробляти поточну інформацію (швидкість виникнення, протікання, зміни та припинення нервових процесів);

d) СНП (сила нервових процесів, працездатність головного мозку) – дозволяє оцінити стійкість нервових центрів до стомлення, здатність до концентрації.

Для дослідження курсантів застосовувався оптимальний режим (визначення простої та складної зорово-моторної реакцій) і режим нав'язаного ритму (визначення рівня функціональної рухливості і сили нервових процесів). Визначення рівня функціональної рухливості і сили нервових процесів здійснювалися в умовах роботи ступенево зростаючої швидкості представлення подразників.

Показником ФРНП є максимальний темп демонстрації подразників на максимальній швидкості, при якому досліджувані робили не більше 5,5% помилок. Показником СНП є загальна кількість помилок (у % до суми пред'явлення сигналів), які були зроблені обстежуваним за період виконання всього експериментального завдання. Вважається [45], що чим менше обстежувані допускали помилок за весь час роботи, тим вища у них сила нервових процесів.

На думку Г.В. Коробейнікова зі співавторами [94], сила нервових процесів – здатність нервових клітин чи центрів витримувати довготривале чи дуже сильне збудження, не переходячи у стан позамежного гальмування. СНП є базисною властивістю, що відповідає за енергетику вищої нервової діяльності і, насамперед, визначає такі професійно важливі якості, як витривалість та працездатність, підтримка високої концентрації уваги та розумової продуктивності. СНП пов'язана оберненим зв'язком з чутливістю НС.

Як властивість стресостійкості сила нервових процесів характеризує здатність нервової системи витримувати короточасні, але максимально потужні сигнали та бути здатною адекватно реагувати на них. Стійка нервова система, на думку авторів [93], витримує більше по величині і тривалості навантаження.

Теппінг-тест заснований на визначенні динаміки максимального темпу рухів рукою та спрямований на вивчення сили нервових процесів організму курсантів.

Ураховуючи завдання дослідження та дані наукової літератури сформували комплекс взаємопов'язаних методів, що дозволяв отримати необхідну ретроспективну і поточну інформацію, а також опрацювати отримані емпіричні дані адекватними методами обробки статистичних даних.

Крім цього, вивчалися психологічні обставини і становище курсантів у соціальному середовищі, сім'ї, піддавалась обробці поточна документація.

Отримані результати підлягали статистичній обробці, яка проводилась за допомогою програмного забезпечення Excel.

Вибіркове середнє визначалось за допомогою формули:

$$\bar{x} = \frac{1}{n} \sum_{k=1}^n x_k, \quad (2.1)$$

де $\bar{x}$ – вибіркова середня величина або середнє арифметичне значення по вибірці; n – кількість опитуваних у вибірці, на основі яких обчислюється середня величина; x_k – значення показників у окремих досліджуваних.

Дисперсія як статистична величина визначалася за такою формулою:

$$\bar{S}^2 = \frac{1}{n} \sum_{k=1}^n (x_k - \bar{x})^2, \quad (2.2)$$

де $\bar{S}^2$ – вибіркова дисперсія, або просто дисперсія;

$$\sum_{k=1}^n (x_k - \bar{x})^2 \quad (2.3)$$

– формула, за якою для всіх x_k – значення показників у окремих досліджуваних; n – кількість респондентів у вибірці.

Т-критерій Стьюдента використовувався для визначення відмінності двох вибірок за середнім при нормальному розподілі індивідуальних показників у кожній з них. При цьому базовим був 5-відсотковий рівень значущості ($P < 0,05$). Під час аналізу даних усередині кожної вибірки використовували значення t для пов'язаних, під час аналізу даних різних груп — значення t для непов'язаних вибірок [129, 134, 204].

Нами розглядався парний кореляційний аналіз (r) — для виявлення міцності і характеру статистичних взаємозв'язків між зміною двох досліджуваних показників фізичної підготовленості курсантів та D і $m_{d\%}$ — для виявлення відмінності двох середніх, визначених у відсотках. Базовим був 5-відсотковий рівень значущості ($P < 0,05$), тобто якщо різниця відсоткових чисел (D) була в 1,52 разів більша ($t > 1,52$) від середньої помилки різниці відсоткових чисел ($m_{d\%}$), достовірність інтерпретували як статистично значущу. Для цього використовували формулу:

$$D = p_1 - p_2, \quad (2.4)$$

де: D — різниця відсоткових чисел; p_1 та p_2 — результати у відсотках.

Середню помилку різниці відсоткових чисел визначали за формулою:

$$m_{d\%} = \sqrt{\frac{p_1 q_1}{n_1} + \frac{p_2 q_2}{n_2}}, \quad (2.5)$$

де: $m_{d\%}$ — середня помилка різниці відсоткових чисел; q_1 та q_2 — відповідно $100 - p_1$ та $100 - p_2$; n_1 та n_2 — кількість досліджуваних у вибірці.

Приріст показників у тестах визначали за формулою:

$$W (\%) = \frac{Mx_2 - Mx_1}{Mx_1} \times 100, \quad (2.6)$$

де: W — величина приросту показника; M_{x1} — середнє арифметичне показника на початку дослідження; M_{x2} — середнє арифметичне показника наприкінці дослідження.

Для організації констатувального і формувального етапів педагогічного експерименту було використано такі методичні прийоми:

- 1) вивчення результатів діяльності курсантів, фіксація проміжних показників психофізичного розвитку, що сприяють розв'язанню педагогічних завдань;
- 2) варіювання структури завдань розвитку психофізичної підготовки (те саме явище вивчати багатократно, за допомогою варіювання умов його перебігу, з врахуванням індивідуальних особливостей кожного курсанта і рівня його підготовки);
- 3) моделювання нових варіантів рішень (вже розв'язане завдання пропонується знову з метою знаходження нового шляху або ж оригінального варіанту рішення).

2.2 Організація дослідження

Дослідження проводилося в три етапи впродовж 2009-2015 років:

На першому етапі (січень 2009 – лютий 2010 року) вивчено й теоретично осмислено досліджувану проблему, здійснено аналіз спеціальної літератури, визначено об'єкт, предмет, мету, завдання дослідження, обрано методи дослідження.

На другому етапі дослідження (березень 2010 – січень 2012 року) було проведено констатувальний експеримент, за допомогою якого діагностовано рівень розвитку психофізичних якостей, фізичного розвитку, соматичного здоров'я курсантів. Проведено спостереження за процесами навчання майбутніх поліцейських, які навчаються в освітніх закладах МВС України.

На третьому етапі дослідження (лютий 2012 – травень 2015 року) були сформовані експериментальні та контрольні групи; обґрунтовано, розроблено та впроваджено експериментальну програму оптимізації психофізичної підготовки майбутніх поліцейських у процесі фізичного виховання, здійснено аналіз результатів дослідження; сформульовано основні висновки дисертації, розроблені методичні рекомендації щодо можливостей використання узагальненого досвіду з питань психофізичної підготовки поліцейських.

В цілому у дослідженні прийняло участь 128 курсантів – майбутніх працівників національної поліції. Вік досліджуваних 17-18 років. Формувальний етап педагогічного експерименту реалізовано впродовж 12 місяців на факультеті №3 НАВС міста Івано-Франківська. В експериментальній та контрольній групах було по 22 курсантів.

Контрольна група займалася за базовою програмою з фізичної підготовки, затвердженою МВС України, а в експериментальній групі застосовувалася авторська оптимізуюча програма.

Заняття проводились експериментатором під керівництвом наукового керівника на території спортивного комплексу та навчальному полігоні факультету №3 НАВС.

РОЗДІЛ 3

МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНА ТА ПСИХОФІЗИЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА МАЙБУТНІХ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

3.1 Морфофункціональні показники курсантів закладів МВС України

Дані, наведені у таблиці 3.1, свідчать, що довжина тіла курсантів в середньому становить $178,42 \pm 4,02$ см. Більш лабільним показником фізичного розвитку у порівнянні з довжиною тіла є маса тіла. Вона великою мірою залежить від способу життя та впливу навколишнього середовища.

Таблиця 3.1

Параметри фізичного розвитку обстежених курсантів (n=128)

Показники фізичного розвитку	M_x	m
Довжина тіла (см)	178,42	4,02
Маса тіла (кг)	67,05	6,54
Індекс Кетле (г/см)	382,68	42,91
Динамометрія (кг):		
лівої кисті	54,78	2,09
правої кисті	59,56	1,16
Силовий індекс (%):		
лівої кисті	61,82	12,80
правої кисті	62,20	13,44

Дослідження морфофункціонального стану курсантів встановило, що за індексом ідеальної маси у 81,35% обстежених маса тіла знаходилася у межах норми. У 2,54% учасників тестування вона перевищувала норму на

15%, у 6,77% - більша за норму на 20%. Треба зазначити, що майже у 10% курсантів маса тіла була менша за норму на 10% (рис. 3.1).

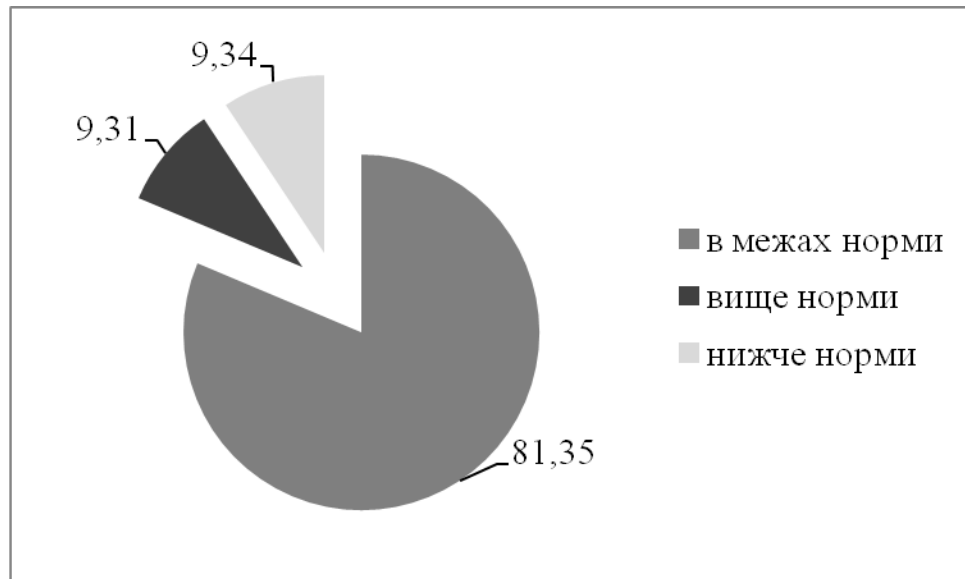


Рис. 3.1 Розподіл курсантів за показником маси тіла (у %)

Як видно з табл. 3. 1, маса тіла курсантів в середньому становить $67,05 \pm 6,54$ кг. Індекс Кетле дорівнює $382,68 \pm 44,91$ г/см, тобто знаходиться у межах норми. Оцінка індивідуальних значень індексу показала, що у понад 55% він у межах норми, тобто маса тіла відповідає довжині тіла, у 16,10% перевищує норму і у майже 28% обстежених цей показник нижчий за норму.

За даними нашого дослідження, більшість майбутніх поліцейських (84,74%) мали довжину тіла, яка відповідала нормі для даного віку. При цьому для 6,77% юнаків характерним було перевищення верхньої межі. У 8,49% обстежених показник нижче норми (рис. 3.2). За норму вважалися задекларовані дані МВС України [142].

Різниця в показниках довжини та ваги тіла у хлопців виражені не сильно різко.

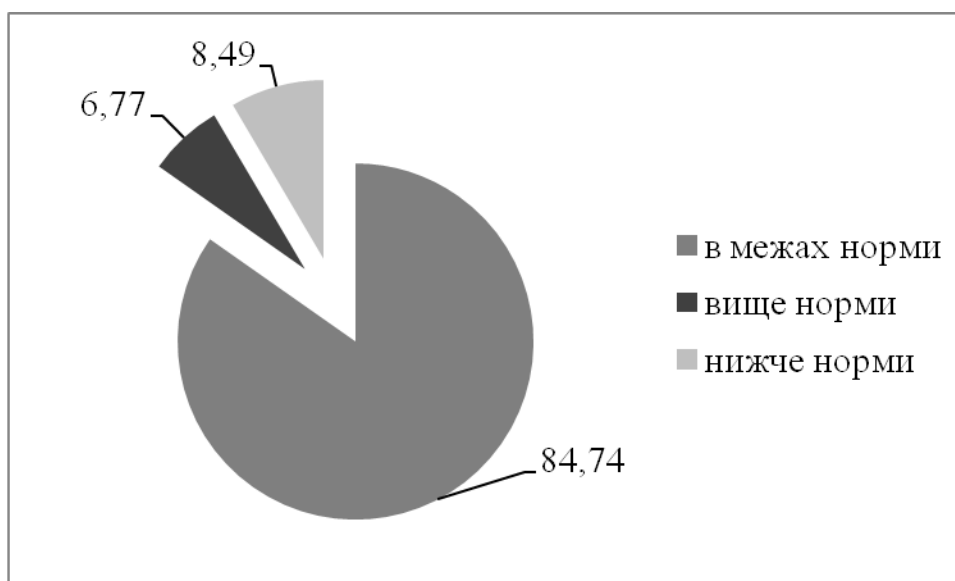


Рис. 3.2 Розподіл курсантів за показником довжини тіла (у %)

Встановлено, що в більшості обстежених (65,25%) обхват грудної клітки відповідає середньостатистичним показникам вікової норми. 27,11% курсантів мають понад нормовий показник обхвату грудної клітки, а 7,64% мають показник нижче норми (рис. 3.3).

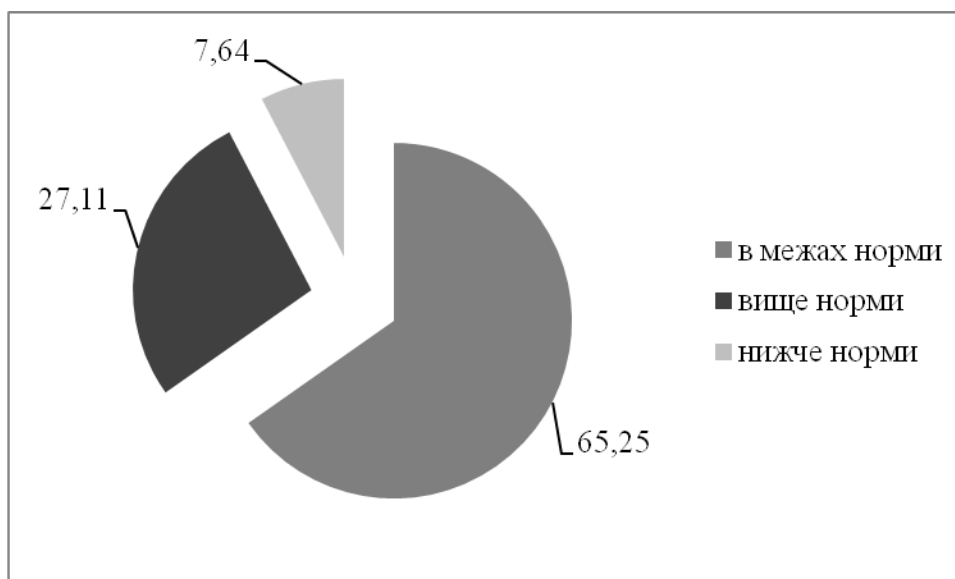


Рис. 3.3 Розподіл курсантів за показником обхвату грудної клітки (у %)

Довжина тіла, вага та обхват грудної клітки – це основні показниками фізичного розвитку юнаків та дівчат. Проте, даючи оцінку їх фізичному

розвитку, необхідно керуватися не лише соматометричними величинами, а використовувати також результати фізіометричних вимірів (динамометрія, життєва ємність легень та ін). Лише керуючись сукупністю цих показників, можна з достовірною вірогідністю встановити фізичний розвиток майбутнього працівника національної поліції.

Встановлено, що між показниками динамометрії лівої та правої кисті в обстежених курсантів встановлено різницю у 4,78 кг. Сила лівої кисті $54,78 \pm 2,09$ кг, а правої - $42,66 \pm 7,66$. Силовий індекс для лівої руки становив $60,82 \pm 12,80\%$, для правої – $59,56 \pm 1,16\%$.

Нормальний силовий індекс лівої руки продемонстрували 50,84% курсантів, 2% обстежених показали близький до низького результат і у більш ніж 45% силовий індекс лівої кисті був вищим від норми. Силовий індекс правої руки знаходиться у межах норми у 42,37% обстежених, 2,54% показали результат нижчий за норматив і понад 55% показали вищі за норму показники.

Тісний функціональний взаємозв'язок між дихальною та серцево-судинною системами дозволив нам використовувати для характеристики функціонального стану курсантів низку показників дихання та кровообігу, що наведені у табл. 3.2 і 3.3.

Як функціональний показник дихальної системи ми досліджували життєву ємність легень (ЖЄЛ), застосовуючи метод спірометрії. Цей показник характеризує функцію зовнішнього дихання, адекватно реагує на зміни зовнішнього і внутрішнього середовища та є інформативним показником фізичного стану курсантів закладів МВС України.

Аналізуючи параметри показника ЖЄЛ, ми отримали такі результати: середній результат становив $3,621 \pm 0,44$ л, що є середнім показником для цієї вікової групи. Невтішно низьким є життєвий індекс, середній показник якого становив $53,97 \pm 8,83$ мл/кг.

У відсотковому відношенні високий показник мали 18,64% обстежених

курсантів, вищий за середній – 9,49%, середній – 28,81%, 22,03 % курсантів мали нижчий за середній та 21,03% - низький показник життєвого індексу.

Таблиця 3.2

Параметри стану дихальної та серцево-судинної систем обстежених курсантів (n =128)

Показники	M_x	m
ЖЄЛ (л)	3,621	0,47
Життєвий індекс (мл/кг)	53,97	8,83
Проба Генча (с)	41,32	11,23
ЧСС (уд./хв)	76,62	4,57
АТ (мм рт.ст.)		
систоличний	118,75	10,23
діастолічний	69,48	5,84
Ортостатична проба	11,39	3,21

Проба Генча належить до найпростіших способів визначення функціонального стану дихальної систем організму. Аналіз отриманих результатів проби Генчі свідчить, що в середньому цей показник у всіх обстежених курсантів складає $41,32 \pm 11,23$ (табл. 3.2).

У 68,64% усіх обстежених курсантів результати цієї проби відповідають рівню „добре” - вони знаходяться у „безпечній зоні”, у 9,32% показники знаходяться на рівні „задовільно”, у 22,04% - на рівні „незадовільно” - це „небезпечна зона” для названого показника.

Як видно з таблиці 3.2, більшість показників серцево-судинної системи обстежених знаходяться у межах норми для даної вікової групи. Тільки в окремих осіб вони були дещо знижені або підвищені. У середньому частота серцевих скорочень (ЧСС) в курсантів дорівнює $76,62 \pm 4,57$ уд/хв; величина систолічного артеріального тиску – $118,75 \pm 10,23$ мм рт. ст., діастолічного – $69,48 \pm 5,84$ мм рт. ст.

Ортостатична проба, що дає важливу інформацію про функціональні здібності серцево-судинної системи, становила в середньому $11,39 \pm 3,21$ уд/хв, що відповідає оцінці „добре”.

Оцінку фізичного стану визначали за допомогою проби Руф'є, яка відображена в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Оцінка фізичного стану обстежених курсантів (n =128)

Показник	$M_x \pm m$ (ум. од.)	Високий	Вищий за середній	Середній	Нижчий за середній	Низький
		%	%	%	%	%
Індекс Руф'є	$12,72 \pm 4,72$	26,29	35,59	11,86	16,94	9,32

Було встановлено, що у 11,86% учасників тестування індекс Руф'є відповідає величинам, які характеризують середній рівень. 16,94% юнаків мали нижчий за середній рівень, 9,32% - мали показники низького рівня і у 61,88% обстежених виявили вищий за середній та середній рівень показників фізичного стану. У середньому в усіх обстежених показник проби Руф'є є задовільним і становить $12,72 \pm 4,72$ ум. од., що характеризує середню ступінь серцевої недостатності.

Показникам фізичного стану відповідає певний рівень фізичного здоров'я курсантів. За результатами обстеження, меншість хлопців мають низький (1,69%) та нижче за середній (4,23%) рівні фізичного здоров'я. У 58,47% середній рівень та в 17,79% юнаків – вищий за середній. І, що найважливіше – 17,82% обстежених мають високий рівень фізичного здоров'я (рис. 3.4). Ці факти вказують на суттєві резерви здоров'я переважної більшості майбутніх поліцейських.

Отже, проведене дослідження дало змогу виявити морфо-функціональні особливості курсантів закладів МВС України. У переважної

більшості обстежених маса тіла відповідає його довжині. У більш ніж 25% курсантів виявлено дисгармонію в розвитку системи дихання.

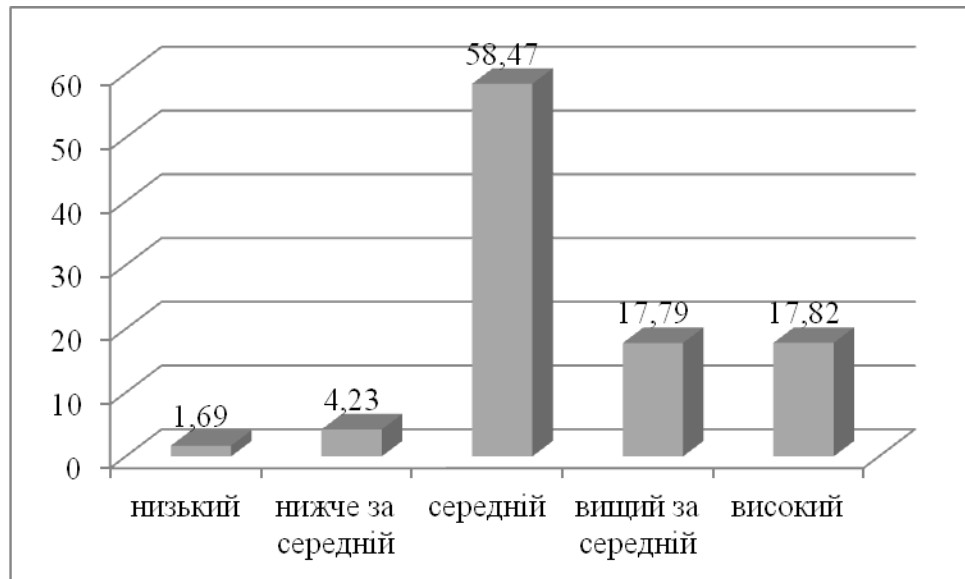


Рис. 3.4 Розподіл курсантів за рівнями фізичного здоров'я (у %)

У понад 20% юнаків спостерігається недостатній рівень розвитку сили лівої кисті. Діяльність серцево-судинної системи за показниками ЧСС, артеріального тиску та ортостатичної проби у $\frac{2}{3}$ курсантів не викликає занепокоєння - ці показники знаходяться у межах норми. Оцінка діяльності серцево-судинної системи за пробою Руф'є показала, що у 26,26% курсантів спостерігається серцева недостатність під час фізичного навантаження.

3.2 Показники фізичної підготовленості майбутніх поліцейських на констатувальному етапі педагогічного експерименту

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

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

Результати вихідного тестування рухової підготовленості курсантів-першокурсників представлені в табл. 3.4.

Таблиця 3.4

Результати тестування фізичної підготовленості курсантів, n=128

Контрольні вправи	Показники фізичної підготовленості ($M_x \pm m_x$)	Рівень фізичної підготовленості
Біг 100 м (с)	$14,02 \pm 0,09$	Задовільний
Біг 1000 м, (хв, с)	$3.45,2 \pm 9,4$	Незадовільний
Стриб. у довж. з місця, (см)	$219,1 \pm 3,8$	Незадовільний
Піднімання в сід за 1 хв, (разів)	$42,7 \pm 3,1$	Добрий
Згинання і розгинання рук у висі, (разів)	$16,3 \pm 2,2$	Добрий
Човниковий біг 10 x 10 м, (с)	$27,3 \pm 0,2$	Задовільний
Нахил вперед, (см)	$10,1 \pm 0,7$	Незадовільний
Вис на зігнутих руках, с	$37,2 \pm 2,1$	Добрий

Аналіз даних свідчить про те, що з тестів на швидкість та спритність курсанти продемонстрували задовільний рівень фізичної підготовленості (табл. 3.4). Зокрема, 43,22% молодих людей пробігли дистанцію 100 м дещо краще ніж 14,2 с. А фактично 50% досліджуваних зуміли подолати дистанцію 10 x 10 м швидше 28 секунд.

Першокурсники у контрольних випробуваннях на вивчення швидкісно-силових якостей, бігу 1000 м незадовільний рівень фізичної підготовленості. У відсотковому співвідношенні це 40,67% курсантів у вправі “стрибок у довжину з місця”, 35,59% у вправі “біг 1000 м”. Задовільні

величини показників фізичної підготовленості знаходяться в межах 3 балів. При виконанні вправ «піднімання у сід» та «згинання і розгинання рук у висі», «вис на зігнутих руках» першокурсники продемонстрували добрий рівень розвитку фізичної підготовленості. У відсотковому відношенні це 33,89% - «піднімання у сід», 33,05% - «вис на зігнутих руках», 31,35% - «вис на зігнутих руках».

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

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

Окрім того, абсолютно не враховується інтерес та зацікавленість молоді до певного виду спорту. Як результат, незадовільна оцінка фізичної підготовленості курсантів першого курсу навчання у факультеті № 3 Національної академії внутрішніх справ.

Кількість курсантів із середім рівнем фізичного стану є домінуючою, змінюється незначно у площину вище середнього рівня. Це пов'язано з тим, що невелика кількість курсантів намагається працювати над собою і самостійно підтримує рухову активність. На жаль, таких курсантів одиниці. Серед всіх обстежених на першому курсі було - 48 осіб.

Як показало анкетування та опитування курсантів, лише близько 5% курсантів мають руховий досвід в складно координованих рухових діях. Відомо, що рівень розвитку рухово-координаційних здібностей суттєво впливає на формування рухових навичок [92] і, зокрема, на тривалість і якість освоєння прийомів одноборств [13, 118]. У зв'язку з цим було важливо

вивчити рівень розвитку складно-координаційних можливостей курсантів та динаміку їх зміни в процесі навчання.

Порівняльний аналіз змін здатності орієнтуватися в просторі свідчить про те, що з віком при існуючому режимі фізичної активності курсантів досліджуваний показник має чітку тенденцію до зниження, і вже до другого курсу достовірно погіршується на 5,5% ($p < 0,01$; $t = 2,75$).

Оцінка динаміки зміни помилки відтворення половини максимальної кистьовий сили пріоритетною руки також від курсу до курсу погіршувалася, тобто величина помилки зростала. Так, на другому курсі помилка зросла на 11,06% в порівнянні з даними першого курсу ($p < 0,01$; $t = 3,67$).

Динаміка фізичної готовності майбутніх поліцейських до правоохоронної діяльності досліджується з позицій системно-структурного підходу до розуміння психофізичної сутності особистості та професійної діяльності. Виділяються в роботі компоненти психологічної готовності особистості до правоохоронної діяльності, якими є: мотиваційна, загальна професійна, емоційно-вольова готовності, а також спостерігається їх взаємозв'язок і взаємообумовленість. Досліджується структура, детермінанти розвитку та особливості становлення кожного з компонентів готовності працівників МВС.

Загальна фізична підготовка передбачає розвиток та вдосконалення фізичних якостей (витривалість, сила, швидкість, спритність), виховання сміливості, рішучості, ініціативи, наполегливості, самостійності, впевненості у своїх силах, психічної стійкості, залучення курсанта до регулярних занять фізичною підготовкою та спортом, удосконалення спортивної майстерності, упровадження та вдосконалення різноманітних форм занять фізичними вправами під час роботи, навчання та відпочинку, оволодіння теоретичними знаннями та практичними навичками самоконтролю за станом здоров'я в процесі занять фізичними вправами курсантів.

3.3 Психоемоційна характеристика майбутніх працівників національної поліції

Проведені численні [2, 31, 65, 85, 86 та інші] дослідження вказують на те, що традиційна форма занять у ВНЗ МВС України сприяє зниженню зацікавленості курсантів до процесу фізичного виховання та призводить до формального відбування певних навчальних занять.

Вивчення дисертаційних досліджень, спрямованих на вирішення проблем, які наріли в галузі фізичного виховання ВНЗ показало, що організація фізичного виховання майбутніх поліцейських на основі їх розподілу в групи по зацікавленості певного виду спорту підвищує мотивацію до занять, впливає на систематичність їх відвідування і сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості курсантів. Фахівці наголошують, що створення оптимальних умов організації процесу фізичного виховання у ВНЗ передбачає підхід, заснований на свободі вибору видів рухової активності.

Таким чином, для визначення спортивних уподобань курсантів та можливості впровадження обраних видів спорту в процес фізичного виховання у позаакадемічний час, нами було проведено анкетування.

На період проведення дослідження за результатами медичного огляду, всі курсанти, які брали участь у опитуванні, скеровані для занять фізичним вихованням в основну медичну групу.

Курсанти були опитані з використанням спеціально розробленої анкети. В анкеті представили на вибір 9 видів спорту: волейбол, атлетична гімнастика, плавання, рукопашний бій, карате, самбо, легка атлетика, теніс, бокс. Респонденти повинні були надати перевагу тому чи іншому виду спорту. Проаналізовано відповіді на питання: «Яким з нижче перелічених видів спорту ви б хотіли займатись в позаакадемічний час?» Після закінчення анкетування, була проведена статистична обробка отриманих результатів.

Результати проведеного дослідження свідчать, що курсанти першого курсу при виборі груп по зацікавленості відають перевагу самбо – 26 осіб (рис. 3.5) – 20,31%. Такий вибір, на думку самих респондентів зумовлений розвитком професійно важливих якостей майбутніх поліцейських.

Самбо істотно відрізняється від інших видів боротьби. В ході її здійснюються захоплення ніг руками, дії ногами, проведення больових прийомів. Кидки нахилом виконуються з падінням і без падіння з підсічкою, захопленням. При кидках підхопленням ноги підбиваються спереду або зсередини. Кидки з поворотом (млин) виконуються рухом спортсмена в сторону кидка з попередніми підставленням плечей. У кидках збиванням об'єднуються виведення з рівноваги поштовхом і кидок підсічкою. У комплексі технічних елементів наявні й такі де борець сідає на підлогу, впираючись в супротивника ногою, і перекидає його через себе. Є ряд ефективних способів проведення больових прийомів.

В результаті вивчення техніки самбо, ми вибрали наступні прийоми і зв'язки, які доцільно вивчати і удосконалювати для подальшої реалізації в підготовці з рукопашного бою: кидок через стегно, кидок із захопленням ніг спереду, кидок із захопленням ніг ззаду, кидок через голову, кидки з підсічкою. У разі відставання показників будь-якого з основних якостей вони можуть досить швидко коригуватися, і крім того, на базі досвіду тренувальних змагальних сутичок зазвичай вступають в справу механізми передбачення, антиципації.

На другому місці серед вподобань курсантів – атлетична гімнастика (18 курсантів – 15,62% загальної вибірки). Вподобання пояснюються низьким травматизмом та відсутністю протипоказань щодо занять цим видом спорту. Проте, не менш важливим фактором, що вплинув на вибір опитуваних є відповідність спортивних споруд факультету № 3 НАВС оздоровчим потребам курсантів, а саме: наявність спортивної зали та

можливість регулярного відвідування не тільки упродовж навчального року, але й під час канікул.

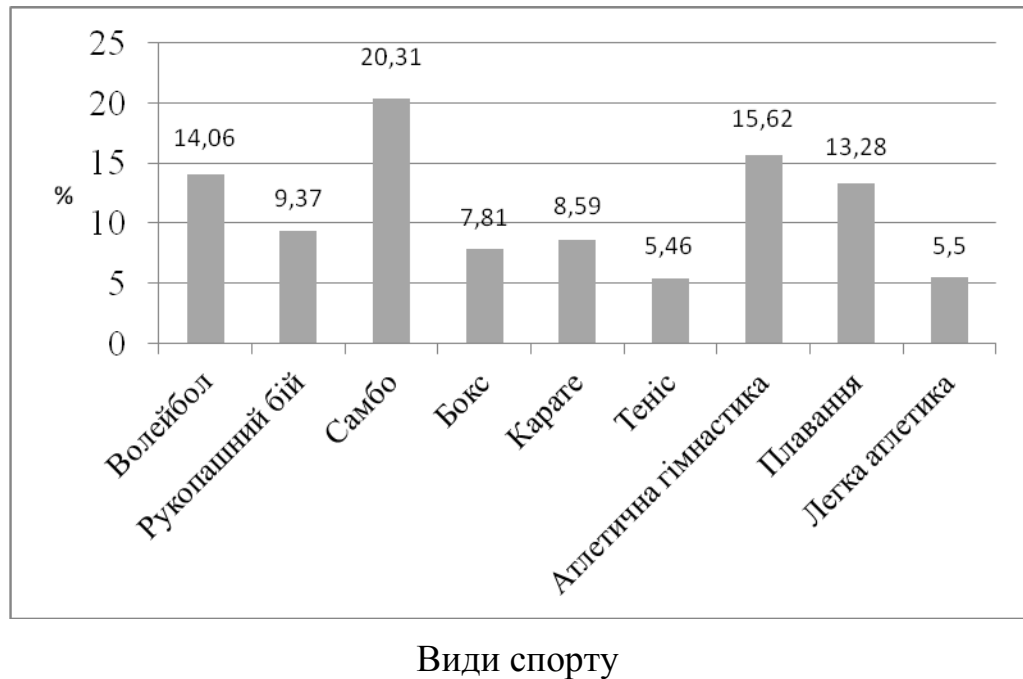


Рис. 3.5 Результати визначення спортивних уподобань курсантів першого курсу для позаакадемічних занять, n=128

Третє місце серед популярних видів спорту у майбутніх працівників поліції займає волейбол. Цьому виду спорту віддали перевагу 14,06%.

На четвертому місці рейтингу вподобань плавання – 13,28% (17 курсантів). Слід наголосити, що при поясненні курсантами акцентовано увагу на оздоровчому ефекті плавання, доцільності плавання у розвитку кардіораспіраторної системи.

Поруч з поясненням соматичного оздоровлення і формування рухового життєво необхідного базису стоїть рукопашний бій. Його обрали 9,37% (12 осіб) респондентів. Опитані пояснюють свій вибір опираючись на позитивний ефект рукопашного бою як засобу самозахисту.

Рукопашний бій як комплексне бойове однокористування акумулював у собі найбільш ефективні засоби і методи різних видів єдиноборств: боксу, самбо, дзюдо, джиу-джитсу, карате та інших видів боротьби.

Навчання і вдосконалення рукопашного бою вимагає, щоб уже в початковому стані особи, які включилися в цей педагогічний процес, мали б достатній рівень розвитку основних фізичних якостей: сили, швидкості, спритності, загальної силової витривалості. Причому, цей рівень повинен бути аж ніяк не максимальним, а оптимальним.

У вивченні рукопашного бою акцент зроблено на прийоми боксу, особливо прямі удари і захист від них. Техніка ударів відпрацьовується на мішках і грушах, потім в парних вправах з одночасним вивченням захисту.

Удари ногами відпрацьовуються тільки на мішках з піском. Прийоми обеззброєння після імітаційних вправ з роз'ясненнями суті їх техніки вивчаються в парах із застосуванням гумового ножа. Вправи для вдосконалення уваги, швидкості в діях, координації рухів і спритності проводяться в основному циклами на трьох заняттях поспіль для концентрованості при педагогічному впливі. До організації цих вправ ми прагнули внести ігровий момент.

В анкеті і під час довірчих бесід ми задавали питання про те, якою мірою готові вони утримати себе від спокуси застосувати отримані навички рукопашного бою для затвердження свого становища перед однолітками; які їхні погляди щодо спортивної етики.

Наступна позиція за карате. Заняття цим видом спорту обрали 8,59% курсантів. В кількісному еквіваленті – 11 юнаків. Частина респондентів виявила бажання займатись саме цим видом спорту, для того щоб освоїти техніку самооборони та покращити свій рівень фізичної підготовленості. Поєднання сили та спритності, швидкості та координації, сміливості і рішучості – все це характерно для східних видів одноборств, що увібрали в себе тисячолітній духовний та історичний досвід багатьох видатних подвижників даного напрямку фізичного розвитку людини. Саме тому комплексний фізичний розвиток, який забезпечується на заняттях з карате, робить цей вид спорту таким популярним серед курсантів.

До трійки непопулярний серед курсантів видів спорту увійшов бокс. Йому надали перевагу 10 (7,81%) курсантів. Обґрунтоване це тим, що в система ударних елементів боксу не настільки важлива у професійному становленні майбутнього полісмена. Бокс приваблює курсантів можливістю швидко освоїти техніку роботи рук, відносною простотою пересування по рингу, що робить його більш цікавим в порівнянні з іншими видами спорту. Зазначимо й те, що значні розміри спортивного комплексу факультету № 3 НАВС дозволяють проводити заняття з боксу більш як у трьох спортивних залах одночасно. Такі умови проведення дають можливість залучити до занять понад 30 курсантів одночасно.

Бокс є одним із спортивних одноборств, що включає в себе нанесення ударів кулаками в м'яких рукавичках за спеціальними правилами і захист від них. Прийоми ударів і захистів в боксі можуть бути повністю використані в рукопашному бою (табл. 3.5).

Таблиця 3.5

Особливості та характерні риси боксу

Вид одноборства	Відмінні риси	Основні види атакуючих дій	Основні види захисних дій	Зона впливу
Бокс	Основу змісту становлять удари руками по супернику. Бій ведеться на середній і ближній дистанціях	Удари руками (прямі, бічні, знизу і їх комбінації)	ухиляння, відбиття, блоки	Голова, груди, живіт (вище поясу)

Техніка ведення бою в боксі дає можливість в рамках правил вирішувати конкретні тактичні завдання в різних ситуаціях поєдинку, змагання. Бокс характеризується великою динамічністю дій і відноситься до вправ швидко-силового типу.

Техніка боксу включає в себе бойові стійки (ліву, праву, фронтальну); переміщення (звичайним і приставним кроком, вперед, назад, в сторону); удари (довгі, короткі, прямі, збоку, знизу); захист; контрудари.

Так, для вивчення на секційних заняттях в ході спортивно-масової роботи були запропоновані наступні найбільш прості і досить ефективні техніко-тактичні дії:

- прямий удар лівою в тулуб і прямий удар правою в голову;
- прямий удар лівою в голову і прямий удар правою в голову;
- прямий удар правою в голову і лівою збоку;
- два прямі удари лівою в голову і правої в тулуб;
- два прямі удари лівою в тулуб і правої збоку;
- удар лівою збоку і правої знизу;
- захист від прямого удару правою підставкою правої і зустрічний прямий скрестно лівої в голову;
- захист від прямого удару нахилом вправо із зустрічним ударом лівою в тулуб;
- захист від бокового удару нирком вліво з подальшим прямим ударом в голову.

Кікбоксинг – одне зі спортивних одноборств, що містить, на відміну від боксу, нанесення ударів не тільки руками, але і ногами, а також захисту від цих ударів (табл. 3.6).

Таблиця 3.6

Особливості та характерні риси кікбоксингу і савате

Вид одноборства	Відмінні риси	Основні види атакуючих дій	Основні види захисних дій	Зона впливу
Кікбоксинг, савате	Бій проводиться у захисних шоломах і з накладками на стопі, с повним контактом	Удари руками аналогічні ударній техніці в боксі. Удари ногами аналогічні ударній техніці ногами у карате й тхеквондо	Підстрибування, блоки руками, ногами, нахили	Голова, тулуб, стегна (для ударів ногами)

Техніка ведення бою в кік-боксингу дозволяє більше, ніж в класичному боксі, застосовувати різні атакуючі дії і захисту і в значній мірі наближає до поєдинку. Вони відносяться до швидкісно-силових вправ.

Техніка в кік-боксингу включає в себе удари, захисту, пересування. Техніка пересування в кікбоксингу відіграє особливу роль у вирішенні завдань захисту, вміння уникати ударів, позбавляти противника можливості маневрувати, нав'язувати йому свій варіант тактичних дій.

Широко застосовуються комбінації ударів руками і ногами, в тому числі з поворотами, а також підсічки. Правильний вибір нападників або захисних дій, з урахуванням ситуації, визначає тактичну підготовленість спортсмена. У підсумку ми визначили ряд наступних зв'язків, які можуть бути розглянуті як техніко-тактичні дії:

- прямий удар ногою в тулуб і подвійний удар лівою і правою руками в голову;
- прямий удар лівою рукою в голову і правої в голову збоку;
- лівий лоу-кік, захоплення, кидок через стегно;
- прямий удар лівою рукою в голову і правою ногою по стегну попереду стоїть ноги противника.

Практично однакова кількість голосів (див. рис. 3.5) припала на такі види спорту як теніс та легка атлетика. По 7 (5,48%) респондентів виявили бажання займатись саме цими видами спорту. Як показує практика, тенісом займаються лишень ті курсанти, котрі ще до вступу на факультет академії відвідували секції з цього виду спорту.

За результатами проведеного анкетування встановлено, що курсанти ВНЗ Міністерства внутрішніх справ України на першому році навчання віддають перевагу таким видам спорту як самбо, волейбол, атлетична гімнастика. Найменш привабливими видами спорту для майбутніх поліцейських виявились легка атлетика, теніс, та бокс.

Для більш повної характеристики мотивів курсантів, визначення емоційного фону, на якому здійснюється процес навчання, ми використовували тест визначення типу темпераменту за методикою Г. Айзенка.

Структура емоційного вияву трьох порівняльних типологічних груп курсантів за визначеними рисами темпераменту підтверджують їх відмінність (табл. 3.7).

Таблиця 3.7

Характерні прояви емоційного стану курсантів з різним
темпераментом, %

Емоційний стан	Тип темпераменту			
	Холерик	Сангвінік	Флегматик	Меланхолік
Пригнічення, стрес	22,22	25,92	50,00	45,45
Відчуття незадоволеності, розчарування	16,67%	22,22	40,00	36,36
Прагнення уникнути конфлікту		55,55		100
Прагнення до визнання	33,33	–	60,00	–
Активне спрямування до успіху	–	45,67	50,00	–
Надмірність емоцій	11,11	75,30	–	63,63
Оптимізм, комунікабельність	–	56,79	–	–
Прагнення уникнути труднощів	–	23,45	–	18,18
Підвищена самооцінка	–	41,97	–	–
Надія на перспективу	–	83,95	40,00	9,09
Надмірні вимоги до інших	–	13,58	40,00	–
Потреба уваги до себе	44,44	61,72	30,00	
Прагнення справити враження та уникнути буденності	33,33	–	70,00	–
Спрямованість на визволення від негативного стану	–	39,50	60,00	45,45
Прагнення вийти з підкорення	–	–	–	27,27
Стан нерішучості, безнадійності, неадекватності	27,77	–	70,00	–
Нетерплячість	38,88	75,30	–	–
Стрес через еротичну пригніченість	–	–	20,00	36,36

Холерики, а їх 15,25% опитаних курсантів, у деяких обставинах навчання відчують пригнічення та стрес (22,22%), 16,67% майбутніх поліцейських вказують на відчуття незадоволеності та розчарування, а 27,77% переживають стан нерішучості, безнадійності та неадекватності. Більшою мірою, порівняно з іншими типами, у них з'являється потреба визнання своєї особистості в оточення.

Це підтверджується також прагненням справити враження на оточення екстравагантними діями, щоб запобігти своїй меншовартості (33,33%). Вони виявляють нетерплячість (38,88 %), потребують уваги до себе (44,44%).

Близько 33% прагнуть визнання. Явно виражені емоції у досліджуваних 11,11 % курсантів.

Представникам сангвінічного темпераменту (68,64%) властива більш широка гама емоцій, причому, меншою мірою, негативних, ніж у холериків. Пригніченість, стрес відчують тільки 25,92 %, почуття невдоволеності та розчарування – 22,22 %, а 39,50% із них мають спрямованість на вивільнення від негативного стану, 55,55% намагаються уникнути конфлікту.

Загалом представникам цього темпераменту притаманне активне спрямування до успіху (45,67%), позитивні емоції (75,30%), оптимізм і комунікабельність (56,79%), надія на перспективу (83,95%). Водночас їм характерні такі прояви, як бажання запобігти труднощів (23,45%), підвищена самооцінка (41,97%), надмірна вимогливість до оточення (13,58%). 61,72% відчують нестачу уваги до себе, а 75,30% нетерплячість.

Більш стриманими у прояві своїх емоцій є представники флегматичного темпераменту (6,77%). Їм притаманна наявність пригнічення та стресу (50,00 %), але при цьому активізується внутрішній опір негативним емоціям та спрямованість на визволення від негативного стану (60,00), сподівання на позитивну перспективу (40,00 %) та активні дії спрямовані до успіху (50,00 %). У 70,00% курсантів спостерігається стан нерішучості, безнадійності, неадекватності.

Флегматики намагаються створити позитивне уявлення про себе та уникнути буденності (70,00 %). У частини курсантів наявна стійка потреба уваги до себе (30,00 %) та надмірна вимогливість до інших (40,00%).

Вжливо, що серед опитаних респондентів виявилось понад 9% представників домінуючого меланхолічного типу темпераменту. З їх числа 45,45% перебувають у пригніченні, важко переносячи стресові ситуації навчання. Більше 36% меланхоліків розчаровані, а 100% діагностованих респондентів прагнуть уникнути конфлікту. У 63,63% опитаних домінуючими є негативні емоції, вони мало спілкуються з одногрупниками. Лише 18,18% курсантів прагнуть уникнути труднощів у спілкуванні, і менше 10% мають надію у майбутньому працювати поліцейським. Слід звернути увагу на низький відсоток активного стану, спрямованому на подолання труднощів та досягнення успіху у курсантів.

Судячи з опитування, основна група курсантів відчуває позитивний психологічний стан, причиною якого можуть бути і побут, і матеріальні умови, й особисті взаємини, та якісно організоване навчання.

Можна відзначити, що курсанти, які займаються фізичними вправами більшою мірою відчувають позитивні емоції, ніж представники, які не займаються фізичними вправами (68,64%). Представникам першого курсу характерний активний напрям діяльності (70,33%), спрямованість на успіх (55,08 %). Це також підсилюється бажанням привернути на себе увагу та вразити оточення своїми успіхами у навчанні чи спорті (61,10%). Вони менше відчувають негативний стан і стрес (9,32 %).

Відмінності у мотиваційній сфері курсантів, що навчаються у факультеті № 3 Національної академії внутрішніх справ України, можуть бути пов'язані з набором особистісних характеристик. Так, понад 67% майбутніх поліцейських переживають потребу в перспективі, надіях на краще. 64,40% респондентів бажають активно діяти і досягати успіху. Для майже 49,15% молодих людей домінуючою є потреба у самореалізації. І

40,67% курсантів академії потребують стійкої позитивної прихильності оточуючих.

Не дивлячись на те, об'єднання у підгрупи курсантів із загальної сукупності за визначеними ознаками є штучним. Режим рухової активності обирає сам курсант. Тому можна підсумувати, що на вибір рухового режиму впливає мотиваційна сфера курсантів та її особистісні складові, які можуть мати різнобічні співвідношення активних і пасивних рис типу темпераменту.

3.4 Результати діагностування психофізіологічних якостей майбутніх поліцейських

Спостереження за громадським порядком, контроль за рухом транспортних засобів у відповідності до правил дорожнього руху, необхідність використання у ситуаціях загрожуючи життю людини вогнепальної зброї, патрулювання вулиць вимагає від майбутнього поліцейського високого рівня розвитку простої рухової реакції; реакції вибору (швидкий вибір потрібної відповіді на низку можливих сигналів); реакції переключення – здатність швидко і точно переключатись із одної рухової відповіді на другу за додатковим сигналом; реакції на предмет, що рухається; реакції спостереження – здатність утримувати у полі зору об'єкт, який безперервно відхиляється від заданого положення. Хороша реакція є одним із показників високої кваліфікації сучасного працівника Національної поліції.

За результатами діагностування нами встановлено, що латентний період простої зорово-моторної реакції курсантів сягає $323,2 \pm 1,7$ мс. Час складної зорово-моторної реакції – $357,4 \pm 1,3$ мс.

Нами визначено, що у 22,81% респондентів проста зорово-моторна реакція відповідає нижчому від середнього рівню сформованості, у 11,98% – низькому. У 42,37% юнаків спостерігається середня тривалість

досліджуваного процесу, а у 17,76% – показник вищий від середнього. Лише 5,08 % курсантів факультету №3 Національної академії внутрішніх справ олодіють високим рівнем розвитку латентного періоду простої зорово-моторної реакції (рис. 3.6).

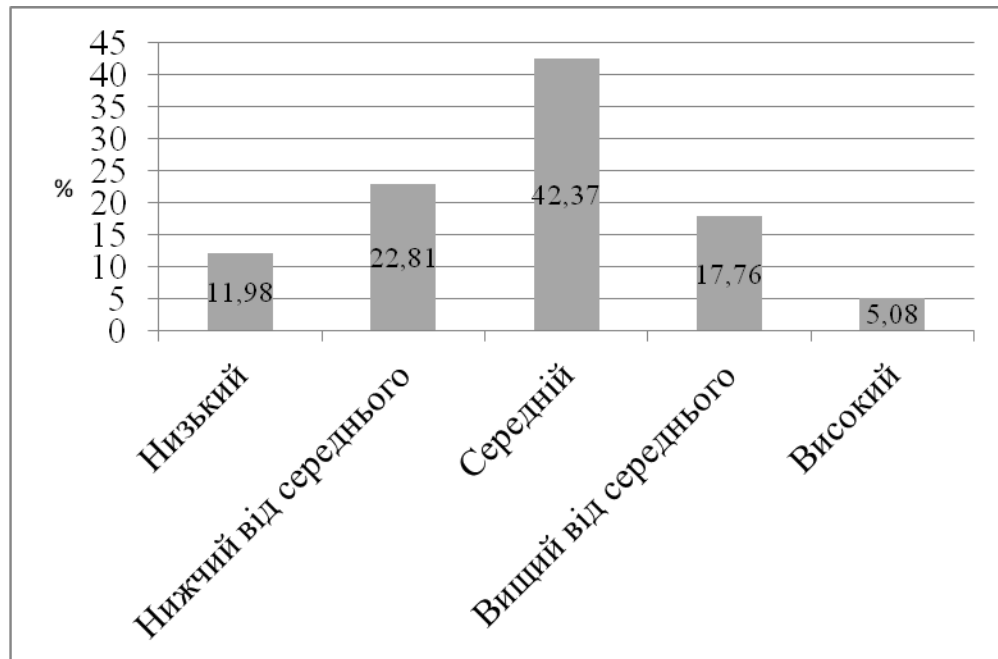


Рис. 3.6. Розподіл курсантів за рівнями простої зорово-моторної реакції, n=128

Високі показники розвитку складної зорово-моторної реакції характерні для 7,62 % курсантів, середні – 40,67 %, вищі від середнього – 9,32 % юнаків. Необхідно підкреслити, що в понад 42 % обстежуваних виявлений низький час реагування на сторонні подразники (рис. 3.7).

Констатувальний експеримент дозволив установити високий кореляційний зв'язок показників простої зорово-моторної реакції та швидко-силових якостей курсантів ($r = 0,74$ при $p \leq 0,01$).

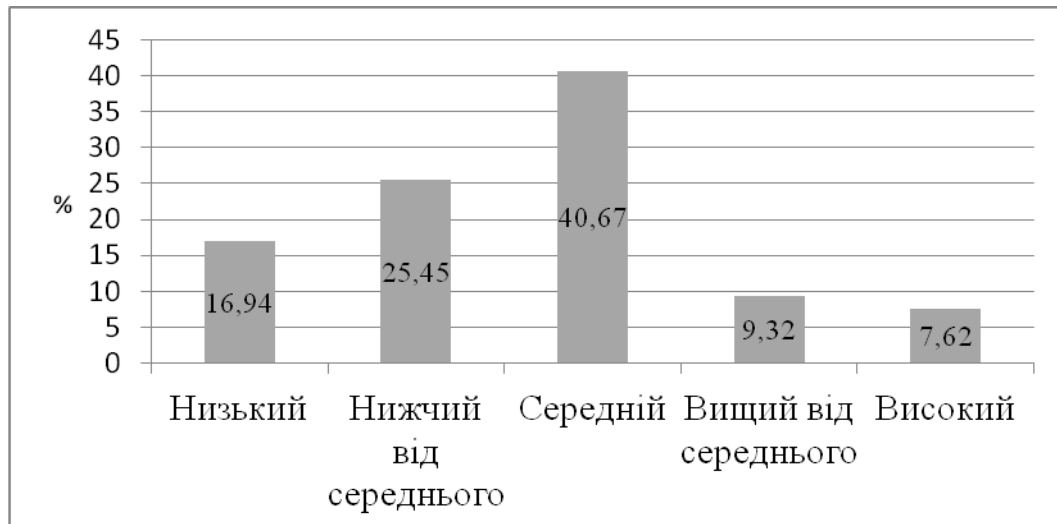


Рис. 3.7. Розподіл курсантів за рівнями складної зорово-моторної реакції, $n=128$

Вікова динаміка латентних періодів реакції вибору одного подразника з трьох була подібною до змін параметрів простої зорово-моторної реакції. Але в усіх вікових періодах значення РВ1-3 були значно довшими, ніж параметри ПЗМР. Значення латентних періодів РВ2-3 свідчать про те, що сприйняття і диференціювання кількох подразників є більш складним навантаженням, а тому час реакцій на них є значно довшим, ніж для ПЗМР і РВ1-3. Зміни абсолютних величин латентних періодів реакції вибору двох подразників з трьох носили подібний характер як і при розвитку простої зорово-моторної реакції та реакції вибору одного подразника з трьох.

Обробка отриманих даних сенсомоторних реакцій на навантаження різного ступеня складності показала наявність вірогідних різниць середніх значень ПЗМР, РВ1-3 на рівні $p<0,05$.

Аналіз середніх значень латентних періодів сенсомоторних реакцій різного рівня складності дозволив простежити їх зміни у відсотковому відношенні.

Таким чином, у віці 17 років відбувається поступове зменшення латентних періодів сенсомоторних реакцій різного ступеня складності –

Тривалість реакцій змінюється залежно від віку та складності завдання, чим менший вік і складніше завдання, тим час відповіді довший.

Одним із завдань наших досліджень було вивчити фізичну підготовленість курсантів з різним рівнем нейродинамічних властивостей, якими є функціональна рухливість і сила нервових процесів (ФРНП і СНП). Оскільки фахівцями [159] між цими властивостями були встановлені стійкі кореляційні зв'язки ($r = 0,79$ $p < 0,001$), то ми надалі в своїй роботі, вивчаючи нейродинамічні властивості, зосередимо увагу в основному на функціональній рухливості нервових процесів.

Методом сигмальних відхилень ми провели розподіл обстежуваного контингенту юнаків на групи з високим, середнім і низьким рівнем ФРНП. Аналіз даної властивості в цих групах з урахуванням вікових змін від 17 років дозволив виявити поступове її зростання.

За результатами діагностування показника функціональної рухливості нервових процесів можна стверджувати, що 35,59 % юнаків мають середній рівень його сформованості, 31,35% – високий і 33,06 % – низький (рис. 3.8).

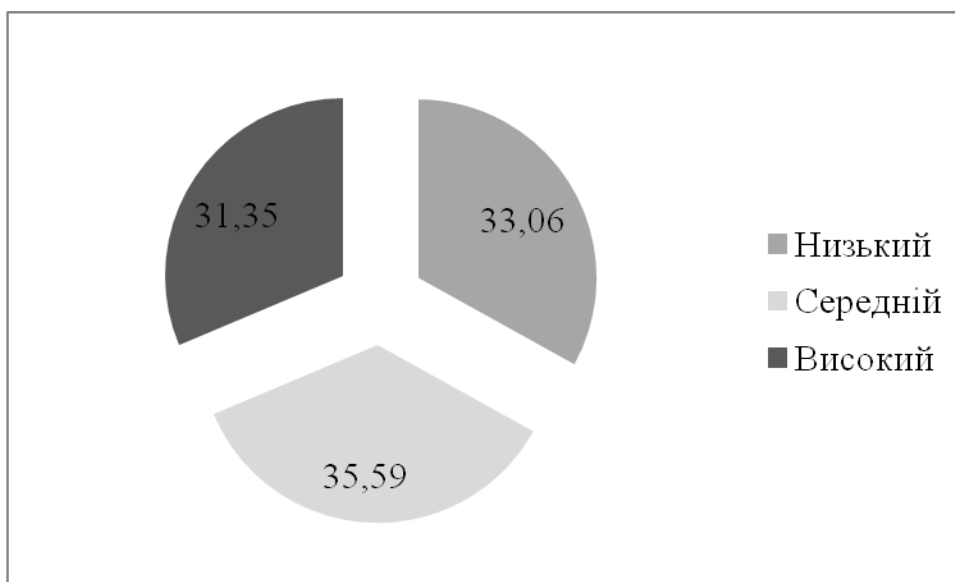


Рис. 3.8. Розподіл курсантів за рівнями функціональної рухливості нервових процесів, $n=128$

Аналізуючи отримані результати та враховуючи те, що ряд типологічних якостей особистості є генетично детермінованими, ми звертаємо увагу на факт присутності природного відбору. Очевидно, у процесі навчання відбувається відбір осіб з високим показником функціональної рухливості нервових процесів і “відсіювання” тих, у кого ці властивості знаходяться на низькому рівні.

Наступний етап дослідження полягав у визначенні показника сили нервових процесів курсантів, які навчаються на факультеті № 3 Національної академії внутрішніх справ. З’ясовано, що низька результативність виконання завдань презентованих комп’ютерною системою “Діагност-1” властива для 34,74%, середня – 40,67 %, висока – 24,59 % юнаків (рис. 3.9).

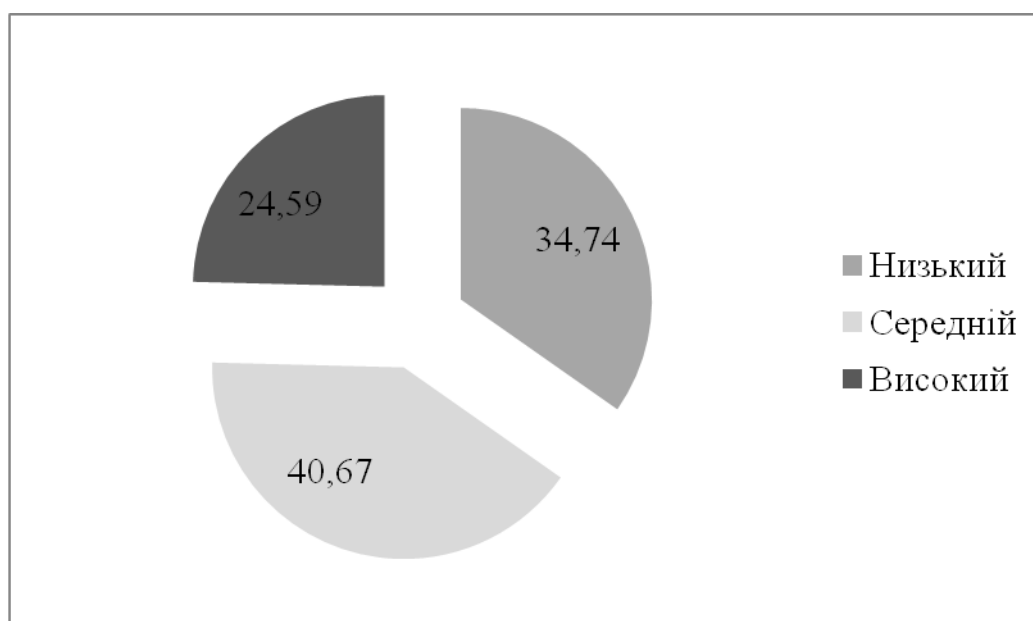


Рис. 3.9. Розподіл курсантів за рівнями сили нервових процесів, n=128

Необхідно наголосити, що шкалу сили нервових процесів утворює загальна кількість помилок (у відсотках до суми експозиції сигналів), які були зроблені обстежуваним за період виконання експериментального завдання. Отже, чим менше допущених помилок, тим вища сила нервових процесів.

На рівні психологічних якостей сила нервових процесів проявляється таким чином: володіння собою та здатність працювати за екстремальних умов, витримка, рішучість, активність, сміливість, відповідальність. Водночас важливим чинником є здатність не піддаватись у провокуючих ситуаціях занадто високому психоемоційному напруженню, здатність стримати себе й оволодіти ситуацією, знайти правильне рішення та реалізувати його (у тому числі за умов браку часу, дефіциту інформації та значного професійного пресингу).

Шляхом використання теппінг-тесту нами з'ясовано, що загальна кількість ударів, здійснених юнаками на спеціальному високочутливому пристрої, у середньому дорівнює $181,3 \pm 3,54$.

Профіль кривої працездатності при виконанні цього тесту визначається витривалістю нервової системи й дає можливість визначити силу нервової системи, яку можна умовно розділити на сильну, середню, середньослабку та слабку.

Проведений аналіз результатів теппінг-тесту свідчить, що в 9,32 % юнаків слабка нервова система, середньослабка спостерігається у 15,25 %, середня – 36,44 % і сильна – у 38,99 % (рис. 3.10). Отже, у більшості юнаків показники сили нервової системи знаходяться в сильному та середньому діапазоні.

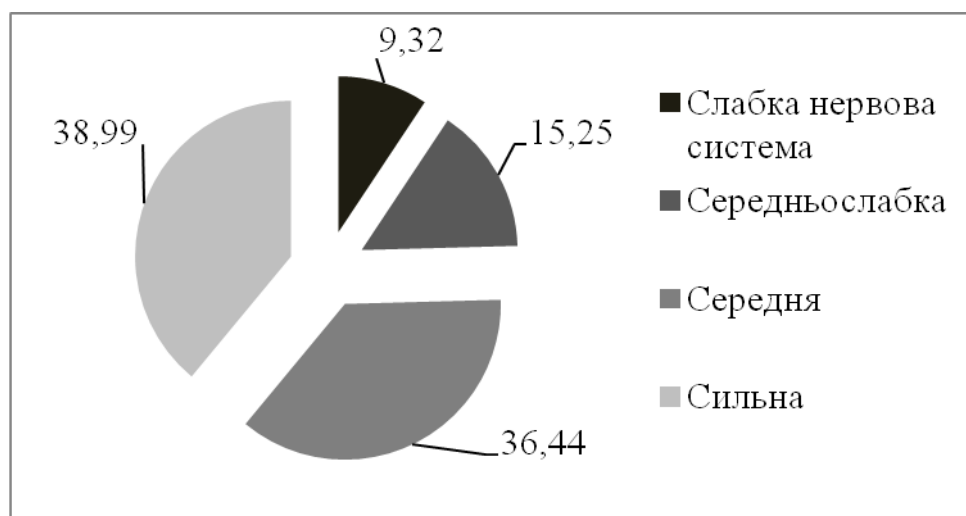


Рис. 3.10. Розподіл курсантів за силою нервової системи, n=128

Наведені дані свідчать на користь того, що найбільша кількість обстежуваних характеризувались низьким рівнем індивідуально-типологічних властивостей ВНД. Основні індивідуально-типологічні властивості вищої нервової діяльності людини є високо генетично детермінованими ознаками.

Шляхом використання опитувальника було з'ясовано, що близько 50 % опитаних курсантів здатні взяти на себе відповідальність за те, що відбувається з ними та з іншими.

Більше половини (50,84%) курсантів не стільки беруть відповідальність за вчинене на себе, скільки пояснюють свою поведінку впливом напружених обставин, що наявні у сьогоденнішому стресогенному навчанні.

Той факт, що до складу когнітивного самоконтролю входить думка про власну точку зору, створює своєрідну в методичному відношенні ситуацію. З одного боку, самоконтроль у рефлексивній ланці має суто внутрішнє спрямування. З іншого ж, саме ця сторона відрита безпосередньо суб'єкту, тобто входить у зміст його самопізнання. Співставляючи рівень навчальних домагань та показник суб'єктивного контролю, ми виявили високий показник кореляції в курсантів факультету № 3 Національної академії внутрішніх справ ($r = 0,76$ при $p \leq 0,01$).

Схильність до аутогенного контролю зовсім не означає нівелювання індивідуальності, а схожість структури, способів організації активності не викликає одноманітності конкретних форм поведінки. Скоріше навпаки, вона у всій повноті розкриває здібності юнаків.

Розглядаючи механізм усвідомленого самоконтролю, ряд фахівців підкреслює важливість типу уваги особистості. На думку ряду авторів, при розвитку даного процесу необхідно враховувати його обсяг та спрямованість (внутрішню і зовнішню). Встановлено прямий кореляційний зв'язок між рівнем самоконтролю курсантів та вузького типу уваги ($r=0,75$ при $p \leq 0,05$).

Більшість юнаків з високим рівнем сформованості саморегуляції схильні зосереджуватись на вирішенні важливих завдань діяльності. Згідно результатів дослідження, курсанти з високим рівнем самоконтролю мають більш високу швидкість переробки зорової інформації ($r=0,67$ при $p \leq 0,05$), але при цьому нижчу її ефективність. На наш погляд це зумовлено тим, що у таких курсантів на фоні вираженої активності, відвертості у спілкуванні з оточенням виявляється недостатній рівень здатності до саморегуляції та самоаналізу. В цьому контексті прослідковується деяка поверхневність відношення юнаків до цього важливого явища. У респондентів з низьким показником самоконтролю, рівень довільної уваги в умовах переключення на інший алгоритм роботи нищий ($r=0,61$ при $p \leq 0,01$).

На підставі кореляційного аналізу з'ясовано, що не всі фактори мають однакове значення для професійної діяльності майбутнього поліцейського. До визначальних психічних процесів можна віднести увагу ($r=0,56$), довільну пам'ять ($r=0,62$), швидкість переробки зорової інформації ($r=0,64$). Підкреслимо, що у 54,23% опитаних респондентів існує тісний кореляційний зв'язок між показниками спрямованості на визволення від негативного стану та низьким рівнем розвитку регуляції власної діяльності ($r = 0,71$ при $p \leq 0,05$).

Висновки до третього розділу

1. За результатами діагностування було встановлено, що латентний період простої зорово-моторної реакції юнаків сягає $323,2 \pm 1,7$ мс., а час складної зорово-моторної реакції – $357,4 \pm 1,3$ мс. При цьому, в 22,81% респондентів проста зорово-моторна реакція відповідає нижчому від середнього рівню сформованості, у 11,98% – низькому. Поряд з цим 42,37% юнакам притаманна середня тривалість досліджуваного процесу, а 17,76% – вища від середнього. Лише 5,08 % курсантів факультету № 3 Національної

академії внутрішніх справ володіють високим рівнем розвитку латентного періоду простої зорово-моторної реакції. Встановлено, що курсанти, які займаються фізичними вправами більшою мірою відчують позитивні емоції, ніж представники, які не займаються фізичними вправами (47,65%).

3. Представникам першого курсу характерний активний напрям діяльності (70,33%), спрямованість на успіх (55,08 %). Це також підсилюється бажанням привернути на себе увагу та вразити оточення своїми успіхами у навчанні чи спорті (61,10%). Вони менше відчують негативний стан і стрес (9,32 %). Профіль уваги курсантів зовнішньо перевантажений. Вони нездатні вирішувати проблеми щодо використання професійно-спрямованого арсеналу дій. Здійснюють помилки через те, що думають одночасно про декілька завдань. Не концентрують увагу на оцінюванні ситуацій навчального процесу. Кваліфіковані поліцейські повинні мати гострий зір, відмінне сприйняття простору.

4. Під час аналізу морфофункціональних параметрів було отримано такі результати: середній результат ЖЄЛ курсантів становив $3,621 \pm 0,44$ л, що є достатнім показником для цієї вікової групи. Невтішно низьким є життєвий індекс, середній показник якого становив $53,97 \pm 8,83$ мл/кг. У відсотковому відношенні високий показник притаманний 18,64% обстежених курсантів, вищий за середній – 9,49%, середній – 28,81%, 22,03 % курсантів мали нижчий за середній та 21,03% - низький показник життєвого індексу. Проба Генча належить до найпростіших способів визначення функціонального стану дихальної систем організму. Аналіз отриманих результатів проби Генча свідчить, що в середньому цей показник у всіх обстежених курсантів складає $41,32 \pm 11,23$. У 68,64% усіх обстежених курсантів результати цієї проби відповідають рівню „добре” - вони знаходяться у „безпечній зоні”, у 9,32% показники знаходяться на рівні „задовільно”, у 22,04% - на рівні „незадовільно” - це „небезпечна зона” для названого показника.

Необхідність удосконалення зазначених якостей лягла в основу визначення змісту програми з фізичного виховання курсантів факультету № 3 Національної академії внутрішніх справ.

Результати дослідження, які представлені в даному розділі, викладено в наукових публікаціях автора [26, 28].

РОЗДІЛ 4

РЕЗУЛЬТАТИ ВПРОВАДЖЕННЯ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ В ПРОЦЕС ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

4.1. Обґрунтування змісту експериментальної програми “Оптимізація психофізичного стану майбутніх поліцейських у процесі фізичного виховання”

Соціально-економічні і політичні реформи, що відбуваються в Україні, істотно впливають практично на всі структури і сторони життєдіяльності громадян нашої держави. Виходячи з історичного досвіду, політична і економічна нестабільність, як правило, супроводжується ускладненням криміногенної обстановки. У таких умовах суттєво збільшується навантаження на поліцейських. І, на жаль, вони несуть чималі втрати. Так, за понад 20 років існування незалежної України отримали поранення майже 25 тисяч, а загинуло більше 2200 працівників поліції. Згідно статистичному матеріалу МВС України (дані на 1.12.2014) понад 25% нещасних випадків залежить від самого потерпілого, його професійного рівня, вміння ефективно використовувати заходи фізичного впливу, спеціальні засоби і табельну зброю. Така реальна статистика свідчить про недостатній рівень професійної підготовки співробітників органів внутрішніх справ.

Виходячи з нормативно-правових документів, базовою основою професійної підготовки фахівців даного профілю є фізична підготовка. Атлетизм, витривалість і практичне вміння ефективно використовувати заходи фізичного впливу в єдності з дотриманням службової етики, законності, дисципліни сприяють підвищенню рівня гуманізації, професіоналізму і формуванню впевненості в собі. До того ж недостатній рівень психофізичної підготовленості гальмує процес освоєння оперативно-

службових умінь і навичок і ускладнює адаптаційний процес до умов службово-професійної діяльності. У зв'язку з цим в даному розділі роботи будуть висвітлені основні особливості службово-професійної діяльності працівників поліції.

Соціально-економічні і політичні реформи, що відбуваються в Україні, істотно впливають практично на всі структури і сторони життєдіяльності громадян нашої держави. Виходячи з історичного досвіду, політична і економічна нестабільність, як правило, супроводжується ускладненням криміногенної обстановки. У таких умовах суттєво збільшується навантаження на поліцейських. І, на жаль, вони несуть чималі втрати. Так, за понад 20 років існування незалежної України отримали поранення майже 25 тисяч, а загинуло більше 2200 працівників поліції. Згідно статистичному матеріалу МВС України (дані на 1.12.2014) понад 25% нещасних випадків залежить від самого потерпілого, його професійного рівня, вміння ефективно використовувати заходи фізичного впливу, спеціальні засоби і табельну зброю. Така реальна статистика свідчить про недостатній рівень професійної підготовки співробітників органів внутрішніх справ.

Виходячи з нормативно-правових документів, базовою основою професійно-прикладної підготовки фахівців даного профілю є фізична підготовка. Атлетизм, витривалість і практичне вміння ефективно використовувати заходи фізичного впливу в єдності з дотриманням службової етики, законності, дисципліни сприяють підвищенню рівня гуманізації, професіоналізму і формуванню впевненості в собі. До того ж недостатній рівень психофізичної підготовленості гальмує процес освоєння оперативно-службових умінь і навичок і ускладнює адаптаційний процес до умов службово-професійної діяльності. У зв'язку з цим в даному розділі роботи будуть висвітлені основні особливості службово-професійної діяльності працівників поліції.

Для успішного виконання професійних обов'язків і реалізації прав, передбачених законом “Про національну поліцію”, кожен працівник правоохоронних структур повинен мати високий рівень підготовленості до ефективних дій в штатних і екстремальних ситуаціях. Професійна підготовленість працівників поліції є вирішальним фактором якості забезпечення законності при охороні правопорядку та боротьби зі злочинністю. Одним з важливих розділів професійної підготовки є психофізична підготовка. До того ж, специфіка службової діяльності працівника поліції, відповідні відомчі накази та світова практика підготовки поліцейських дозволяють розглядати фізичну підготовку як базовий компонент професійної підготовленості кадрів правоохоронних структур.

Національна поліція України – це центральний орган виконавчої влади, який служить суспільству шляхом забезпечення охорони прав і свобод людини, протидії злочинності, підтримання публічної безпеки і порядку. Діяльність поліції спрямовується та координується Кабінетом Міністрів України через Міністра внутрішніх справ України згідно із законом.

Завдання поліції:

- 1) забезпечення публічної безпеки і порядку;
- 2) охорони прав і свобод людини, а також інтересів суспільства і держави;
- 3) протидії злочинності;
- 4) надання в межах, визначених законом, послуг з допомоги особам, які з особистих, економічних, соціальних причин або внаслідок надзвичайних ситуацій потребують такої допомоги.

Під час розроблення змісту та способів реалізації певної навчально-виховної діяльності сучасна педагогічна наука застосовує системний підхід, оскільки лише він дозволяє зменшити частку експромтів викладача при відтворенні на практиці запропонованої розробки та підвищити ймовірність досягнення запланованого результату. Зазначена розробка є педагогічною програмою — проектом певної педагогічної технології, реалізованим на

практиці з урахуванням відповідних принципів, в якій проектом є поетапне описання педагогічної системи, що перетворюється у педагогічну технологію, а без першої немає другої.

Розробка програми оптимізації психофізичного стану майбутніх поліцейських, формування цілісних знань і вмінь та алгоритму дій у службових ситуаціях здійснювалось за наступними принципами:

- професійно-спрямована психофізична підготовка планувалась з метою досягнення курсантами готовності до виконання завдань за призначенням у відповідності до визначених ситуацій застосування, на основі рішень викладача, який деталізує перелік конкретних завдань для кожного курсанта;

- вихідними даними для прийняття рішень викладачами щодо організації професійно-спрямованої психофізичної підготовки вважались: реальний оцінений викладачам стан готовності курсантів, стан навчальної матеріально-технічної бази, визначений перелік завдань, кінцевий (очікуваний) стан готовності до застосування за призначенням наряду в цілому;

- забезпечувалось глибоке розуміння викладачами та курсантами мети навчання та переліку завдань з підготовки особового складу наряду, обсягів підготовки спеціальних засобів, зброї, запасів матеріально-технічних засобів для досягнення кінцевого результату навчання.

Безпосередньо викладачам кафедри спеціальної фізичної підготовки з урахуванням умов несення служби, які пов'язані із застосуванням сили (тип місцевості, наявність спеціальних засобів, зброї, заходів примусової зупинки транспортного засобу, кількісний склад наряду, їх дії в екстремальних ситуаціях – примусове усунення від керування автомобілем, затримання, взаємодопомога, взаємодія), досягнутого рівня підготовки, та інших факторів, визначався перелік індивідуальних завдань щодо підготовки кожного курсанта.

Відповідний перелік завдань формувався у такій послідовності:

- з'ясування основних завдань поліцейського, які пов'язані з необхідністю застосування силового впливу, виду силового впливу і в яких умовах він найчастіше застосовувався, умов несення служби, які негативно впливають на дії наряду, що визначено експертами у процесі опитування;
- визначення складових елементів кожного завдання наряду;
- визначення переліку тактичних завдань, що відповідають складовим кожного завдання, відпрацювання яких забезпечить досягнення мети підготовки;
- визначення переліку індивідуальних завдань з підготовки кожного з курсантів.

Формування переліку тактичних завдань (приклад):

1. Наряд поліції має одне завдання.
2. Завдання наряду – зупинити авто з невідомими, які скоїли 20 хвилин тому напад на магазин.
3. Тактичні складові елементи завдання наряду:
 - зупинити авто, яке співпадає за частковими прикметами;
 - перевірити на причетність до злочину (свої дії маскувати);
 - у разі підтвердження (співпадіння прикмет) – затримання.
4. Визначення переліку індивідуальних завдань з підготовки кожного курсанта.

У зв'язку із зазначеним успішне вирішення завдання з покращення психофізичної підготовленості курсантів на етапах навчання у ВНЗ МВС України пов'язували з розробленням програми оптимізації змісту відповідного процесу фізичного виховання.

При цьому враховували, що проектування педагогічної системи передбачає обов'язкове дотримання таких принципів: діагностичного цілеутворення; структурно-змістової цілісності педагогічного процесу; наявності змісту педагогічного процесу й курсантів з вихідними результатами; визначеної спрямованості педагогічного процесу як сукупності

діагностичної доцільності й об'єктивності контролю за його результатами; інструментальності технології; попереднього проектування навчально-виховного процесу і відтворення його під час занять.

Принцип діагностичного цілеутворення знайшов відображення у меті, етапних і оперативних завданнях фізичної підготовки курсантів на певному етапі навчання у ВНЗ.

Реалізацію принципу структурно-змістової цілісності педагогічного процесу – забезпечували єдністю і взаємозв'язком усіх складників процесу фізичного виховання (організаційно-методичного, змістового, контрольнo-нормативного), що враховували оперативні, етапні завдання і мету процесу. Зокрема: використовували різні форми фізичного виховання, що розподілялися впродовж дня з урахуванням встановлених гігієнічних вимог; планували на навчальний рік зміст занять фізичним вихованням і занять у спортивних секціях, ураховуючи закономірності формування адаптації (термінової, кумулятивної) й відставленого ефекту щоденно використовували інші форми занять фізичними вправами, враховуючи рекомендації фахівців; дотримувалися визначеної для кожної форми структури.

Змістову цілісність процесу фізичного виховання забезпечили єдністю використаних форм занять фізичними вправами (рис. 4.1), а саме: щоденною ранковою гімнастикою; заняттями з фізичного виховання (двічі на тиждень) тривалістю 90 хв кожне; позаурочними заняттями фізичною підготовкою в особливих умовах (чотири впродовж кожного навчального року тривалістю до 60 хв кожне); супутніми тренувальними заняттями – форма, що передбачає використання фізичних вправ під час пересування груп курсантів до місць занять та повернення з них (двічі на тиждень по 60 хв кожне); заняття з одноборств (моделювання екстремальних ситуацій затримання правопорушників (120 хв на початку і 150 хв наприкінці навчального року тричі на тиждень); масові спортивно-оздоровчі заходи (спортивні свята,

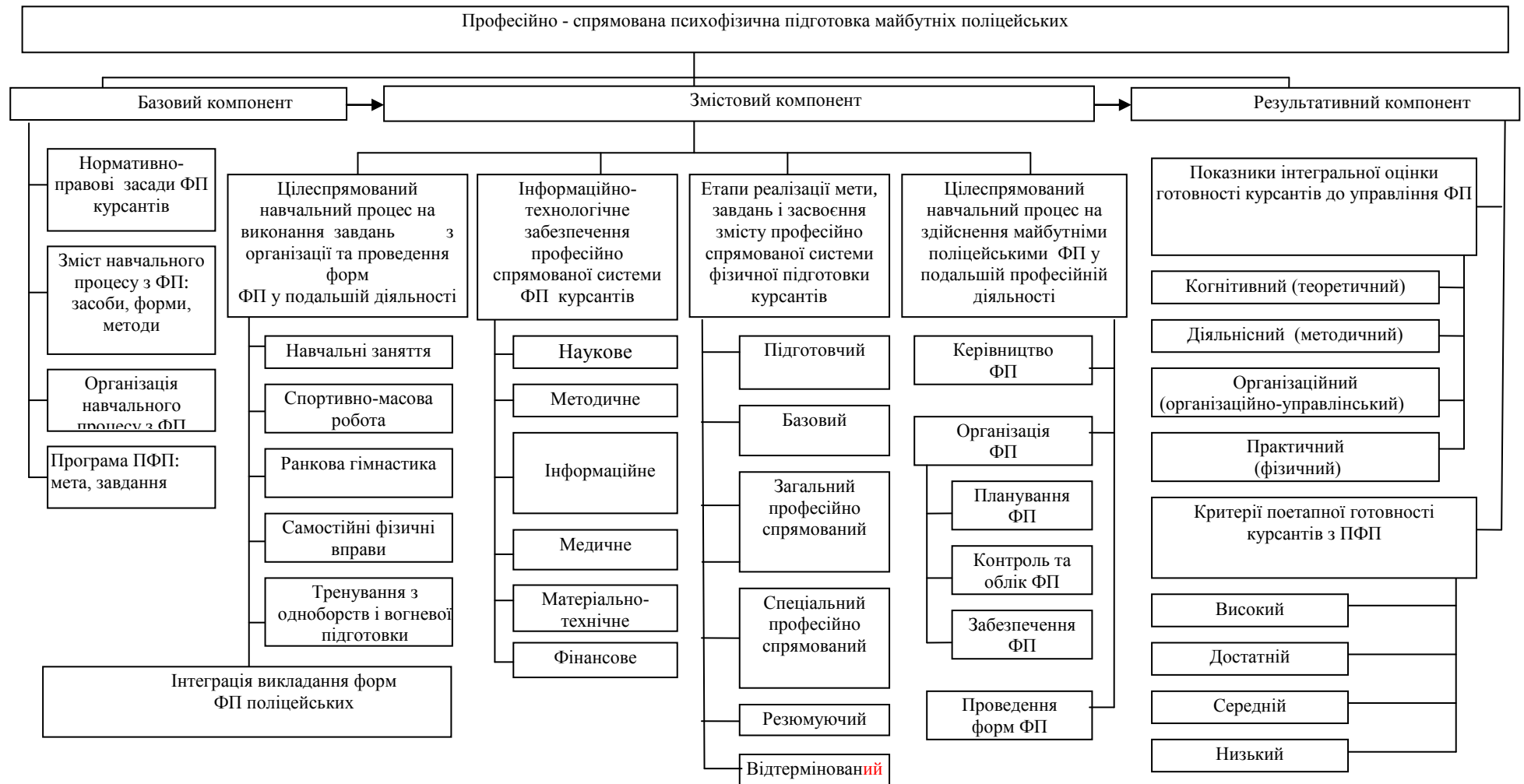


Рис. 4.1 Модель впровадження експериментальної програми оптимізації психофізичної підготовки майбутніх поліцейських у процесі фізичного виховання

вечори, змагання з видів спорту на першість курсу, факультету, академії), що реалізуються за окремим планом, але не менше одного на місяць.

Наступні принципи проектування педагогічної програми, а саме наявності змісту процесу й курсантів з вихідними результатами та принцип визначення спрямованості педагогічного процесу (як сукупності діагностичної доцільності й об'єктивності контролю за його результатами) реалізували формуючи відповідно зміст визначених нами форм занять та склад показників, що характеризують фізичну і практичну військово-професійну підготовленість майбутніх поліцейських. В останньому випадку формували відповідну батарею тестів, кожен з яких відповідав метрологічним характеристикам та використовували запропоновані фахівцями контрольно-нормативні вимоги до загальної фізичної підготовленості майбутніх поліцейських.

Водночас визначили критерії оцінювання результативності процесу фізичної підготовки майбутніх поліцейських. Ними були: рівень вияву показників фізичної підготовленості наприкінці навчального року; склад показників фізичної підготовленості, що суттєво змінились упродовж навчального року; рівень вияву показників практичної професійної підготовленості за результатами державного іспиту.

Система контролю передбачала вихідний, поточний, підсумковий та оперативний контроль. Останній спрямовували на визначення стану функціонування систем організму курсанта під час заняття, інші — на визначення досягнень курсантів у фізичній та оздоровчо-професійній підготовленості.

Виконання принципу інструментальності програми знайшло відображення у детальному плануванні змісту кожного заняття всіх визначених форм, а саме: постановці конкретних завдань, виборі адекватних засобів, методів їх вирішення, оптимальному дозуванні фізичних вправ

залежно від їх спрямованості та рівня початкової фізичної підготовленості кожного курсанта.

Основою для зазначеного були відповідні нормативні, документальні джерела; дані військових фахівців, а також теорії і методики професійно-орієнтованого фізичного виховання, теорії і методики фізичного виховання та отримані нами на попередньому етапі дослідження дані.

Водночас ураховували загальні і методичні принципи фізичного виховання. Аналіз різних класифікацій дозволив в аспекті дослідження виокремити найбільш адекватні принципи фізичного виховання: індивідуалізації, систематичності, свідомості й активності.

Принцип індивідуалізації передбачав урахування особливостей фізичної, рухової підготовленості кожного курсанта при виборі засобів, плануванні фізичних навантажень на навчальний рік та стану функціонування систем організму — в ході їх реалізації на кожному занятті, що сприяло ефективному формуванню відповідних умінь, навичок та розвитку визначених фізичних й психофізіологічних якостей.

Принцип систематичності передбачав щоденне використання засобів фізичного виховання під час реалізації визначених форм занять. У ході занять з фізичного виховання реалізацію принципу забезпечували плануванням на кожне заняття засобів, спрямованих на вирішення навчальних, розвивальних і виховних завдань та врахуванням методичного положення про те, що фізична підготовленість індивіда формується не відразу, а поступово, тобто передбачає поетапне досягнення мети.

Принцип свідомості й активності передбачав орієнтацію курсантів на усвідомлення, глибоке розуміння й осмислення змісту навчального матеріалу, формування інтересу до оволодіння ним та вияву активності під час занять й у процесі самовдосконалення.

Реалізовували принцип, стимулюючи курсантів до свідомого систематичного контролю за результатами фізичної і рухової підготовки, їх

аналізу, а також виховуючи самостійність, творче ставлення до занять фізичними вправами. Самовизначення курсантів полягало у встановленні власних конкретних цілей і завдань, що також були елементом індивідуалізації завдань та чинником для забезпечення максимально можливої самостійності. Зазначене разом із стимулюванням оцінкою сприяло оптимізації процесу фізичної підготовки майбутніх поліцейських.

Усі принципи реалізовували у взаємозв'язку, що повинно було сприяти підвищенню результативності процесу, показників фізичної і практичної професійно-спрямованої підготовленості майбутніх поліцейських.

Що стосується наступного принципу розроблення педагогічної програми, — попереднього проектування педагогічного процесу, — то його реалізація знайшла відображення, передусім у формуванні з урахуванням вищезазначених принципів проектування, алгоритму дій викладача фізичного виховання під час розроблення змісту фізичної підготовки курсантів на певному етапі навчання. Такий алгоритм передбачав наступні дії. Визначення мети процесу фізичної підготовки. Визначення показників психофізичних якостей. Визначення складу показників фізичної підготовленості, на які буде здійснюватися цілеспрямований вплив. Розподіл у навчальному році фізичних навантажень певної спрямованості, виходячи із попереднього. Дозування фізичних вправ у кожному окремому занятті, що передбачає визначену спрямованість фізичних навантажень. Дозування фізичних вправ, що будуть використовуватись у інших визначених нормативними актами формах занять. Визначення термінів проведення контролю (вихідного, етапного, підсумкового). Підготовка матеріально-технічного забезпечення занять. Розроблення комплексу заходів, спрямованих на підвищення мотивації курсантів до виконання поставлених завдань (спонукання до самостійних занять, до самоконтролю за своїми результатами, доведення до відома курсантів, керівників підрозділів даних про стан фізичної підготовленості їхніх курсантів, система стимулювання і

заохочення тощо). Узгодження розробленого змісту процесу фізичної підготовки із загальним режимом дня курсантів та відповідними викладачами у напрямі пріоритетності й обов'язковості виконання першого.

Вищезазначене знайшло відображення у сформованому нами змісті індивідуально орієнтованої фізичної підготовки майбутніх поліцейських на етапах навчання у ВНЗ МВС України.

Аналіз трагічних випадків, у яких працівники національної поліції (міліції) України були смертельно травмовані (вбиті) при виконанні обов'язків з охорони громадського порядку і боротьби зі злочинністю, дає можливість виділити типові поведінкові реакції та психологічні умови, які цьому сприяли:

- працівник відмовлявся повірити („заперечував собі ”), що „вони можуть так з ним вчинити, можуть таке зробити ”, вважав, що форма (й посвідчення) працівника національної поліції у даній ситуації захистить його від фізичного насильства;
- працівник не зумів своєчасно розпізнати небезпеку, ігнорував очевидні ознаки небезпеки;
- виявив інертність, зайву благодушність;
- не попросив підтримки, переоцінив свої можливості;
- не контролював себе, інших людей, ситуацію в цілому;
- не спостерігав за руками підозрюваного;
- надто швидко розслабився;
- втратив пильність, не був зосередженим;
- невдало здійснив план дій;
- не був психологічно готовим до екстремальної ситуації;
- не враховував психологічного стану затриманого або підозрюваного;
- занадто сподівався на те, що буде „як завжди ”;
- перебував у полоні ілюзії безпеки (знаходячись у службовому

кабінеті, черговій частині); не проаналізував інформацію керівника щодо можливого характеру агресивних дій з боку затриманого, підозрюваного;

- був “захоплений зненацька”;
- був сонний або спав;
- знаходився у несприятливому психічному стані (хворобливому, перевтомленому, мав похмільний синдром та інше);
- мав конфлікти з керівництвом, колегами або в сім’ї.

Виходячи з аналізу практики службової діяльності поліцейських та згідно з результатами опитування, ми визначили наступні найбільш типові умови несення служби, пов'язані із застосуванням сили:

1. Переважно обмежений простір (злочинець в автомобілі або біля нього, та оскільки дії проходять поруч або безпосередньо на проїжджій частині дороги, існує ризик не навмисного наїзду іншим автотранспортним засобом на працівника національної поліції, що також суттєво обмежує простір маневру).

2. Наряд національної поліції складається з двох осіб.

3. Наряд екіпірується спеціальними засобами (наручники, сльозогінний газ, гумовий кийок), табельною зброєю, засобами зв'язку, спеціальними технічними вимірювальними приладами.

4. Умови, за яких безпосередньо застосовується силовий вплив: раптовий напад на наряд з метою заволодіння зброєю, непокора, опір (арсенал – удари, захоплення, обхвати, використання різноманітної холодної та вогнепальної зброї), а також після переслідування авто (тікає підозрюваний або злочинець).

5. За складом правопорушників: особа або група осіб, можливо у стані наркотичного або алкогольного сп'яніння.

У цих ситуаціях поліцейські повинні злагоджено діяти щодо примусового усунення від керування автотранспортним засобом, затримання правопорушника, забезпечуючи взаємодопомогу та взаємодію.

Вищезазначені умови нерідко додатково ускладнюються часом доби, погодними умовами та необхідністю діяти в рамках законодавчих актів, у яких існують протиріччя, що у свою чергу викликає острах прийняти неправильне рішення.

Все це вказує на значення основних компонентів у підготовці: техніки виконання прийомів рукопашного бою, тактики, правомірності застосування заходів силового впливу та психологічної стресостійкості.

У даному розділі роботи розглядаються найбільш значущі функціональні залежності психічних, сенсомоторних і рухових характеристик курсантів та їх взаємозв'язок з іншими підсистемами навчання.

Як засіб педагогічного впливу нами було розроблено експериментальну програму, яка містила в собі три етапи. На першому етапі заняття проводилися в умовах спортивного залу з одноборств, на другому етапі – на стадіоні, на третьому етапі – на навчальному полігоні (табл. 4.1). Заняття №№ 1, 17, 27, 40, 55 – контрольні та проводились на полігоні.

Практична реалізація навчання за даною системою здійснюється в зворотної послідовності. Після отримання курсантами індивідуальних завдань вирішуються завдання по формуванню у курсантів здібностей до рішення раптово виникаючих рухових задач в умовах негативного впливу фізичних навантажень різної направленості і дефіциту часу. Для цього використовувалися простіші варіації: удосконалення прийомів рукопашного бою, вправ із спецзасобами при створенні ситуацій, які ускладнюють виконання вправ (протидія супротивника, виконання вправ без розминки, у форменому одязі, після різноспрямованого фізичного навантаження, різного

Таблиця 4.1

Порядок проходження навчального матеріалу майбутніми поліцейськими
контрольної і експериментальної груп

№ заняття	Тема	Кількість годин		Місце проведення
		ЕГ (n=22)	КГ (n=22)	
1-3	Прийоми затримання.	4	4	Зал одноборств
4-6	Звільнення від захоплень та обхоплень.	5	4	
7-9	Захист від ударів.	4	5	
10-12	Захисні дії від збройного нападу.	6	6	
13-15	Захист від нападу.	4	7	
16-17	Взаємодія під час затримання.	7	5	
18	Прийоми затримання.	6	4	Стадіон
19-20	Звільнення від захоплень та обхоплень.	2	5	
21	Захист від ударів.	5	5	
22-23	Захисні дії від збройного нападу.	2	3	
24-25	Захист від нападу.	2	5	
26-27	Взаємодія під час затримання.	6	4	
28-29	Прийоми затримання.	7	5	Смуга перешкод
30-31	Звільнення від захоплень та обхоплень.	2	4	
32-33	Захист від ударів.	4	4	
34-35	Захисні дії від збройного нападу.	3	5	
36-38	Захист від нападу.	4	4	
39	Взаємодія під час затримання.	6	6	
40-55	Дії в умовах складнощів, наближених до екстремальних ситуацій.	6	5	Полігон
Загаль кількість годин		83	84	

за об'ємом навантаження, різного за об'ємом та інтенсивністю, впливом обмеженого простору, недостатньої освітленості, вправи зі спрощеними змодельованими ситуаціями – „коло затримання” та „коло нападу”). З метою формування психологічної стійкості, у кожне заняття були включені прості вправи з виправданим ризиком та основи взаємодії у складі наряду.

При опрацюванні тактичних складових елементів завдання наряду були включені вправи з подолання різноманітних перешкод з виконанням прийомів одноборств.

На навчальному полігоні дії курсантів оцінювались за виконання різних ситуаційних завдань з можливістю варіювати свої дії. Для цього „правопорушник” інструктувався щодо можливого розвитку ситуації за принципом „якщо – то”, і у випадку допущення нарядом помилок – вживає контрзаходи (робить напад, чинить опір, намагається сховатися тощо).

4.2 Компонети побудови експериментальної програми оптимізації психофізичної підготовки майбутніх поліцейських

Ураховуючи вищезазначену систему дій, конкретизували кожную дію відповідним змістом, що передбачав наступне.

Визначення мети процесу фізичної підготовки. Метою запропонованої програми було оптимізації психофізичної підготовленості курсантів до рівня, що забезпечує успішне виконання рухових завдань, спрямованих на встановлення їхньої практичної професійної підготовленості. При цьому етапні завдання передбачали покращення встановлених на певний період показників психофізичної підготовленості, контроль за їх зміною та оволодіння курсантами темами (розділами) запропонованого навчального матеріалу. Оперативні завдання передбачали виконання змісту кожного заняття експериментальної програми.

Визначення психофізичного стану курсантів. Реалізація цієї організаційно-методичної дії дозволяє здійснити диференційований підхід до курсантів, використовуючи високоефективний і прогностичний критерій — психофізичний тип, оскільки формування на його основі підгруп забезпечує їх однорідність за комплексом показників, насамперед пов'язаних з морфологією і функціями різних систем організму. Зазначене є дуже важливим при цілеспрямованому впливі на показники психофізичної

підготовленості та для здійснення подальшого кроку, — індивідуалізації процесу їх психофізичної підготовки.

Визначення складу показників фізичної підготовленості, на які буде здійснюватися цілеспрямований вплив. Реалізація цієї організаційно-методичної дії покликана визначити оптимальний зміст фізичної підготовки курсантів того чи іншого психофізичного типу в певний період навчання, оскільки передбачає врахування в комплексі особливостей формування їхньої фізичної підготовленості у такий період та є основою для індивідуалізації змісту, передусім в аспекті дозування фізичних вправ. Першочерговим тут є визначення фізичних якостей, які необхідно розвивати.

Розподіл у навчальному році фізичних навантажень певної спрямованості, виходячи із попереднього. Ураховуючи дані наукової літератури, на перших 6 заняттях у всіх курсантів розвивали загальну витривалість для збільшення функціональних можливостей організму і забезпечення передумов до виконання більших фізичних навантажень. Для розвитку інших фізичних якостей послідовність навантажень у навчальному році планували так, щоб забезпечити позитивне перенесення досягнутого на попередніх заняттях тренувального ефекту. Зазначене сприяло створенню передумов для суттєвого збільшення, насамперед витривалості у складнокоординаційній руховій діяльності, яку вважали однією з найбільш важливих спеціальних фізичних якостей.

Дозування фізичних вправ у кожному окремому занятті, що передбачає визначену спрямованість фізичних навантажень. В окремому занятті за експериментальною програмою планували вправи для розвитку кількох фізичних якостей, а саме гнучкості, яку розвивали на кожному занятті, та однієї із вищезазначених згідно визначеного розподілу навантажень певної спрямованості у навчальному році.

Дані спеціальної літератури дозволили визначити мінімальний обсяг фізичних навантажень певної спрямованості, використання якого в окремому

занятті забезпечує формування термінової адаптації. Зокрема, для цього при вдосконаленні абсолютної м'язової сили необхідно щонайменше 22–25 хв, статичної силової витривалості — 18–20 хв, при вдосконаленні швидкісних якостей — 20–22 хв, вибухової сили — 28–32 хв, спритності 22–25 хв, гнучкості — 35–45 повторень кожної вправи, але не менше 10–12 хв у середньому темпі, аеробно-анаеробної витривалості — 10–20 хв, аеробної — 12–20 хв.

Остання у 18–22 роки покращується при використанні фізичних навантажень помірної та субмаксимальної потужності відповідно щонайменше 12–15 та 15–20 хв, а їх систематичне використання (не менше двох разів у тиждень) сприяє покращенню цієї фізичної якості, в середньому, за один місяць.

Зазначені обсяги фізичних навантажень конкретизували кількістю вправ у комплексах визначної спрямованості. Що стосується вибору в окремому занятті оптимальних для кожного курсанта параметрів, то для цього на початку їх розподілили на підгрупи низького, середнього і високого рівнів розвитку визначених фізичних якостей. Оптимальне дозування фізичних вправ забезпечувала кількість повторень (час виконання) та інтенсивність виконання кожної вправи виходячи із такого.

Під час удосконалення різних видів координації та швидкісних якостей ураховували рекомендації спеціальної літератури [30, 76, 103, 143]. Зокрема, використовували фронтальний метод організації курсантів, що одночасно виконували фізичні вправи з індивідуально максимальною швидкістю (темпом). Кількість вправ комплексу (одна серія) — 4–5, які були добре відомі курсантам, тривалість виконання кожної — 6 с, кількість повторень — залежно від підгрупи: 3 (підгрупа з низьким рівнем), 4 (середнім), 5 (високим), відпочинок між повтореннями — пасивний відповідно 50, 40, 30 с, між серіями — в усіх активний 3,5–4,0 хв. Виконання комплексу

організували як колове тренування, кожна вправа — окрема станція, повне проходження одного кола відповідало одній серії.

Під час удосконалення вибухової сили м'язів верхніх і нижніх кінцівок використовували відповідно різні стрибкові вправи і метання, в обох випадках — також інші вправи відповідного спрямування. Темп індивідуально максимальний, тривалість виконання стрибкових вправ 20–30 с, метань й інших вправ — 35–40 с у 2–3 серіях, відпочинок між повтореннями — активний 50–60 с, між серіями — активний 3–4 хв. На заняттях із таким спрямуванням фізичної підготовки комплекси вправ не змінювали, поступове збільшення навантажень у зв'язку з адаптацією забезпечували курсанти підвищенням індивідуально найбільшої кількості повторень вправ у визначений час.

У випадку використання зовнішнього обтяження для всіх курсантів воно складало 75% від максимального, кількість повторних максимумів (ПМ) — 5–8, темп повільний, кількість підходів у кожній вправі — 3, відпочинок між підходами і вправами — активний відповідно 50–60 і 70–90 с. Із кожним наступним заняттям кількість ПМ збільшували на один, після досягнення 8 повторень обтяження збільшували на три-п'ять кілограмів і знову доводили результат до 8 ПМ. Після виконання кожної вправи курсанти без відпочинку виконували її впродовж 10–15 с у статичному режимі.

Гнучкість покращували, використовуючи в окремому занятті 6 вправ, а саме по дві на верхні, нижні кінцівки і попереки. Кількість ПМ кожної — 35 на першому занятті, з кожним наступним — більше на один до 40 ПМ. Після цього вправи замінювали іншими аналогічними і так само збільшували впродовж серії занять кількість ПМ до 40 і т.д.. Темп виконання вправ — середній, відпочинок — активний 40 с. При цьому по одній вправі на зазначені ділянки тіла виконували в підготовчій частині та наприкінці основної, що сприяло одночасному вирішенню завдання із покращення цієї

фізичної якості, з підготовки м'язів до виконання завдань основної частини та переведення організму в спокійний стан.

Загальну витривалість удосконалювали використовуючи біг, але який виконувався різними методами. Всі інші умови виконання вправи в ЕГ були однакові: тривалість її виконання на початку навчального року складала від 11 хв на першому до 15 хв на останньому занятті серії, тобто з кожним наступним час збільшували на 90 с.

Щодо методу цілісно-наближеного моделювання, то він полягав у такому. На початку навчального року в кожного курсанта визначали результат бігу на 1000 м. Встановили, що курсанти з результатами у межах 705–720 с, 721–739, 740 с і більше наприкінці повинні його покращити до найближчого більш високого рівня, тобто, в середньому, відповідно на 15, 25 і 35 с. Виходячи з цього, для кожного курсанта визначили умовну прогностичну швидкість, яку необхідно підтримувати впродовж усієї дистанції. Для регламентації бігу на першому занятті курсантам пропонували подолати максимально можливу дистанцію з визначеною прогностичною швидкістю. У зв'язку з тим, що ніхто не подолав усієї дистанції 1000 м з такою швидкістю, її поділили на дві ділянки. Перша ділянка долалася з прогностичною швидкістю до її зниження більш ніж на 10%, після чого курсантам надавався відпочинок. Контроль за бігом здійснював експериментатор на кожній 200-метровій ділянці дистанції. Із зростанням тренуваності та наближенням дистанції, що долається без відпочинку, до 1000 м, час відпочинку скорочували: від 3 хв до 1,5 хв.

Під час удосконалення швидкісної витривалості використовували біг на дистанції 350, 375, 400 м відповідно для курсантів з вихідним низьким, середнім і високим рівнями розвитку цієї фізичної якості. Дистанцію долали з граничною чи біляграничною швидкістю, час виконання — в середньому 70–75 с, кількість повторень в одному занятті — 3 у 2 серіях, відпочинок активний — відповідно 60–70 с та 3–3,5 хв, що передбачав біг підтюпцем,

вправи на відновлення дихання, розслаблення задіяних у роботі м'язів. Збільшення фізичних навантажень у зв'язку з адаптацією досягали, зменшуючи на кожному наступному занятті на 10 с тривалість відпочинку між повтореннями вправи спочатку в одній серії, потім — у другій.

Статичну силову витривалість удосконалювали, використовуючи комплекс, що в окремому занятті передбачав виконання 6–7 вправ, кожна — на певну групу м'язів, кількість повторень — 2–3, відпочинок між повтореннями і вправами активний відповідно 30–35 с та 1,5 хв, тривалість виконання — залежно від підгрупи: з високим, середнім і низьким вихідним рівнями відповідно 15–20, 20–25, 25–30 с. Збільшення фізичних навантажень відбувалося зменшенням в усіх підгрупах на кожному наступному занятті часу відпочинку: спочатку на 5 с до 20–25 с між повтореннями однієї вправи, потім — другої і т.д..

Розвиток фізичних якостей здійснювали на кожному занятті з фізичного виховання, що в переважній більшості були комплексні, тобто крім цього передбачали також вирішення завдання із удосконалення руховим діям та теоретико-методичної підготовки курсантів.

Дозування фізичних вправ, що будуть використовуватись у інших визначених нормативними актами формах занять. Зміст ранкової гімнастики склали загальноприйняті у практиці фізичного виховання військовослужбовців комплекси вправ, зміст спортивних тренувань — обрані тренерами з видів спорту засоби і методи, а дозування фізичних вправ відповідало визначеним параметрам.

На супутніх тренувальних заняттях, заняттях з фізичної підготовки в особливих умовах та заняттях з фізичного виховання використовували вправи з плавання, рукопашного бою, на тренажерах та гімнастичні, легкоатлетичні, спортивно-ігрові й комплекси спеціальних вправ, спрямованих на вдосконалення професійно-важливих рухових умінь і навичок. Останні передбачали, передусім рухові завдання, що були найбільш

складні для курсантів під час державного іспиту: спорядження магазину, накладання гумового джуту на стегно, накладання закрутки за допомогою хусточки на стегно, неповне розбирання й збирання зброї. Водночас використовували вправи, що сприяли підготовці курсантів до виконання інших передбачених контрольними завданнями з практичної військово-прикладної підготовленості рухових дій.

Супутні тренувальні заняття та заняття з фізичної підготовки в особливих умовах проводилися у дні, коли розкладом не передбачалося занять з фізичного виховання, оскільки після використання в останньому оптимальних навантажень відставлений тренувальний ефект зберігається, у середньому, 48 годин. Повторні навантаження необхідно використовувати за 48–72 години. Зміст зазначених форм занять передбачав покращення, насамперед витривалості курсантів.

Масові спортивно-оздоровчі заходи проводили один раз на місяць у вигляді змагань між підрозділами з різних видів спорту, виконання вправ військово-спортивного комплексу та офіцерського багатоборства. Повний зміст усіх використаних форм занять фізичними вправами наведено у методичних рекомендаціях [214].

Визначення термінів проведення контролю. Використовували педагогічний контроль, який спрямовували на отримання таких даних: оперативний – про стан функціонування організму в умовах запропонованих на окремому занятті фізичних навантажень; вихідний, етапний, підсумковий – про стан фізичної підготовленості курсантів відповідно на початку навчального року, наприкінці першого півріччя та наприкінці навчального року. Під час оперативного контролю візуально оцінювали стан курсантів, у разі потреби використовували пульсометрію.

Інші використані види контролю реалізовували у позаурочний час під час проведення масових спортивно-оздоровчих заходів. Це дозволило вивільнити час занять з фізичного виховання та збільшити інтерес і

зацікавленість курсантів у виконанні запропонованих тестів. Останнє забезпечував змагальний метод, який був провідним під час проведення зазначеного заходу.

Підготовка матеріально-технічного забезпечення занять. Реалізація цієї організаційної дії викладача передбачала завчасну підготовку необхідного для проведення занять матеріально-технічного забезпечення, а під час реалізації кожного окремого заняття — завчасну підготовку місць занять (станцій при коловому тренуванні) виходячи із поставлених завдань.

Розроблення комплексу заходів, спрямованих на підвищення мотивації курсантів до виконання поставлених завдань. Під час реалізації експериментальної технології використовували комплекс заходів, спрямованих на формування зацікавленості курсантів у покращенні фізичної підготовленості. Для цього враховували й оцінювали вихідні, поточні й підсумкові досягнення курсантів як основу свідомої й активної участі кожного у вирішенні поставлених завдань. Водночас спонукали їх до самостійних занять фізичними вправами, до самоконтролю за своїми результатами. Крім цього доводили до відома курсантів та їхніх керівників дані про стан фізичної підготовленості перших, використовували разом з керівниками систему стимулювання.

Узгодження розробленого змісту процесу фізичної підготовки із загальним режимом дня курсантів та відповідними викладачами у напрямі пріоритетності й обов'язковості виконання першого. Реалізація цієї дії викладачем фізичного виховання передбачала узгодження запропонованого змісту фізичної підготовки з іншими викладачами і керівниками підрозділів для їх систематичного використання у тих формах занять фізичними вправами, якими вони здійснювали керівництво. Водночас було узгоджено розклад занять з фізичного виховання і спортивного тренування, а саме вони рівномірно розподілялись упродовж кожного тижня, півріччя та навчального року.

Вважаємо за необхідність представити основні змістовні характеристики експериментальної програми.

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

Змістовий модуль 1. Теоретична та методична підготовка

Змістовий модуль 2. Загальна фізична підготовка

Змістовий модуль 3. Ведення рукопашного поєдинку

Змістовий модуль 4. Обеззброєння та затримання правопорушника

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Мета спеціальної психофізичної підготовки, як навчальної дисципліни - забезпечення підготовки фахівців органів внутрішніх справ з високим рівнем всебічної фізичної підготовленості, здатних ефективно, з максимальною безпекою для власного життя і здоров'я, здійснювати силове затримання правопорушника у випадках, коли той чинять фізичний опір та у інших випадках, коли виникає правова підстава для негайного припинення правопорушення із застосуванням сили, а також непохитно переносити розумові, нервово-психічні та фізичні навантаження без зниження професійної працездатності.

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» як навчальної дисципліни є такі: зміцнення здоров'я та підвищення рівня загальної працездатності особового складу; розвиток та удосконалення фізичних якостей; опанування теоретичними знаннями та практичними вміннями самоконтролю за станом здоров'я у процесі занять фізичними вправами.

Спеціальними завдання вивчення дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» є, формування спеціальних знань, вмінь і навичок самозахисту, застосування заходів фізичного впливу, спеціальних засобів та силового затримання суспільно-небезпечних осіб, коли для цього виникають правові підстави; формування і вдосконалення професійно важливих фізичних

якостей; виховання психічної стійкості, концентрації, сміливості, рішучості, впевненості у власних силах тощо; формування прикладних навичок долаття перешкод; забезпечення особистої безпеки працівників ОВС під час виконання службових обов'язків; оволодіння теоретичними знаннями та практичними навичками організації самостійних та навчальних занять з фізичної підготовки в органах внутрішніх справ.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Теоретична та методична підготовка

Тема: Фізична підготовка – складова частина професійної підготовки працівників органів внутрішніх справ. Правомірність та підстави застосування заходів фізичного впливу

Поняття професійної підготовки працівників ОВС. Система фізичної підготовки працівників ОВС та її місце у системі професійної підготовки.

Документи, що регламентують організацію професійної та фізичної підготовки в органах внутрішніх справ та навчальних закладах МВС України.

Історія розвитку, сучасний стан та актуальні проблеми фізичної підготовки в правоохоронних та військових структурах.

Мета, завдання фізичної підготовки. Організація та зміст.

Форми фізичної підготовки працівників ОВС (ранкова фізична зарядка, планові навчальні заняття, самостійні та індивідуальні заняття, масові фізкультурно-спортивні заходи та секційні заняття).

Перевірка й оцінка фізичної підготовки працівників ОВС, слухачів та курсантів навчальних закладів МВС України.

Планування фізичної підготовки. Облік і звітність. Організація спортивно-масової роботи.

Поняття про заходи фізичного впливу.

Правомірність застосування заходів фізичного впливу та відповідальність за незаконне застосування бойових прийомів боротьби.

Тема: Організація та методика спеціальної фізичної підготовки. Заходи безпеки під час занять, запобігання травматизму

2.1. Вплив фізичних вправ на організм людини, поняття про адаптацію.

Методичні принципи фізичної підготовки, параметри навантаження.

Види, засоби та методи фізичної підготовки.

Основи особистої та суспільної гігієни. Самоконтроль під час занять фізичними вправами.

Правила поведінки під час занять, заходи безпеки та запобігання травматизму.

2.2. Поняття про фізичні якості людини. Основи розвитку та вдосконалення фізичних якостей. Засоби, методи та контроль розвитку: сили, витривалості, швидкості, гнучкості та спритності.

Зміст та класифікація заходів фізичного впливу та прийомів застосування спеціальних засобів: наручників, гумового кийка та тонфи.

Поняття про техніку фізичних вправ та формування рухових навичок.

Методика вивчення та вдосконалення заходів фізичного впливу та прийомів застосування спеціальних засобів. Контроль рівня володіння заходами фізичного впливу та прийомами застосування спеціальних засобів.

2.3. Структура навчального, навчально-тренувального практичного заняття, організація та методика проведення окремих його частин: вступно-підготовчої, основної, заключної. План-конспект практичного заняття. Практичне проведення заняття та окремих його частин.

Змістовий модуль 2. Загальна фізична підготовка

Тема: Розвиток фізичних якостей

3.1. Засоби розвитку швидкісних якостей

Для розвитку швидкісних якостей використовують вправи максимальної інтенсивності, тривалістю від 1 с – для поодиноких рухів до 10–15 с – при вдосконаленні комплексних швидкісних здібностей:

біг з високим підніманням стегна, біг з захлестом гомілок назад, дріб'язковий біг, біг стрибками тощо; прискорення, спринтерський біг на коротких дистанціях 20–60 м з граничною швидкістю по прямій, по повороту, із різних стартових положень, з місця, з ходу, біг вгору, біг вниз по нахиленій доріжці з різними кутами підйому, перемінний біг з переходами від максимальних зусиль до бігу по інерції і навпаки; човниковий біг; вправи максимальної потужності з обтяженням, яке становить 15–20 % від максимального рівня сили (кидки та штовхання знаряддя, метання гранати); вправи для розвитку часу реакції; вправи максимальної потужності з чергуванням звичайних, полегшених і ускладнених умов виконання; рухливі та спортивні ігри, естафети; виконання контрольних вправ на швидкість в умовах змагань.

3.2. Засоби розвитку витривалості

Використовують циклічні вправи (біг, плавання, біг на лижах), які виконуються до появи вираженої втоми. Тривалість вправ від 20 хв до 1 год. безперервний біг у рівномірному та перемінному режимах; кросовий біг по пересіченій місцевості, по твердому, м'якому, слизькому ґрунту, з подоланням природних перешкод; марш-кидки; плавання, біг на лижах у рівномірному та перемінному режимах; рухливі та спортивні ігри; виконання контрольних вправ на витривалість в умовах змагань.

3.3. Засоби розвитку сили, силовій витривалості, швидкісно-силових якостей

До засобів силовій підготовки належать різноманітні вправи, які впливають або на всю м'язову систему, або вибірково на окремі м'язові групи: вправи з особистою вагою (підтягування, підйоми переворотом та силою на жердині, піднімання прямих ніг на жердині; піднімання та опускання прямих ніг в упорі на брусах, утримання ніг у положенні кута на брусах та гімнастичній драбині, згинання та розгинання рук в упорі на брусах, в упорі лежачи, комплексні силові вправи, багатократні стрибки на одній та двох ногах), вправи з

обваженнями (штанги, гантелі, гіри) вправи на тренажерах, контрольні вправи на силу.

3.4. Засоби розвитку й удосконалення спритності та координаційних здібностей

Використовуються вправи, які характеризуються складністю, нетрадиційністю, новизною, необхідністю прийняття неочікуваних рішень при виконанні рухових завдань: рухові та спортивні ігри, елементи акробатики, гімнастики, естафети; вправи з введенням нестандартних вихідних положень; зі зміною швидкості та темпу рухів; із дзеркальним виконанням; зі зміною стандартного виконання; з ускладненням звичайної дії допоміжними рухами; з комбінуванням звичайних дій у незвичайних сполученнях; з введенням допоміжних сигнальних подразників, що вимагають швидкої зміни дій; зі зміною просторових обмежень, у яких виконується дія; з використанням природних і штучних умов середовища для розширення варіативності рухових навичок.

3.5. Засоби розвитку й удосконалення гнучкості

Використовують загально підготовчі вправи, основані на згинанні, розгинанні, нахилах, поворотах, відведеннях, приведеннях, обертаннях, з максимальною амплітудою рухів, з обтяженням і без обтяжень, статичні утримання і пружинисті рухи за допомогою партнера, з використанням власної сили або маси тіла, у чергуванні з вправами на розслаблення.

Змістовий модуль 3. Ведення рукопашного поєдинку

Тема: Прийоми самостраховки

Прийоми самостраховки при падінні вперед, назад, на бік. Прийоми самостраховки при подоланні перешкод, виконання прийомів заходів фізичного впливу. Взаємодія та страховка партнера при виконанні прийомів.

Тема: Стійки, пересування. Удари руками, ногами захисні та контратакуючі дії

Стійки: основна, фронтальна, бойова, очікувальна. Пересування в стійках, напрямок погляду, спостереження за ситуацією. Бойова дистанція.

Удари руками: прямі, бокові, знизу, навідліг, зверху, назад рукою (кулаком, ліктем, основою долоні, передпліччям) на місці, із розвороту, з пересуванням та зміною напрямку атаки. Комбінації ударів руками.

Захист від ударів руками. Рухом рук: підставлення долонь, зігнутої руки, передпліччя, плеча; відбиви вліво, вправо, уверх, униз, накладки на кулак, плече, передпліччя. Рухом тулуба: ухили ліворуч, праворуч, назад; нирки ліворуч, праворуч. Пересуванням: розрив дистанції, відхід ліворуч, праворуч, назад. Комбінований захист.

Удари ногами. Прямий удар уперед, у бік. Бокові удари. Удари знизу, назад. Удари коліном. Комбінації ударів ногами.

Захист від ударів ногами. Підставкою передпліччя, стегна, гомілки, накладкою ступнею. Відбивом передпліччям, гомілкою. Уходом ліворуч, праворуч, назад, ухилом. Комбінований захист.

Тема: Кидки, прийоми боротьби лежачи

Кидки через стегно, плече. Кидки із захопленням ніг ззаду та спереду. Підніжки та підсічки: спереду, ззаду, збоку. Комбінаційні дії, що поєднують кидки з переходом на больові чи задушливі прийоми.

Прийоми боротьби лежачи: утримання збоку, верхи, збоку голови та звільнення від них.

Тема: Подолання смуги перешкод

Способи пересування. Опорні та безопорні стрибки через перешкоди, стрибки з різної висоти, стрибки у глибину та довжину. Перелізання через перешкоди, підлізання, пролізання. Пересування по вузькій і нестійкій опорі на висоті. Пересування в особливих умовах. Подолання окремих штучних і природних перешкод з моделюванням штатних ситуацій службової діяльності.

Умови та порядок подолання смуги перешкод визначаються в залежності від наявності в навчальному підрозділі та її комплектації.

Тема: Способи плавання та допомога потопуючому

Способи плавання: вільний стиль (кріль), брас, на спині, плавання на боці, брас на спині. Стартовий стрибок з тумбочки. Звільнення від захоплень та охоплень у воді. Транспортування потопуючого у воді. Перша допомога потопуючому на суші. Взаємодія працівників поліції при допомозі потопуючому.

Змістовий модуль 4. Обеззброєння та затримання правопорушника

Тема: Больові та задушливі прийоми

Больові прийоми в стійці: загин руки за спину при підході спереду та ззаду, важелі руки назовні та всередину, через передпліччя та плече, больовий вплив шляхом дотиснення кисті. Больові прийоми при боротьбі лежачи: важіль ліктя, вузол руки, заціплення ахіллесового сухожилля, заціплення литкового м'яза, важіль коліна. Задушливі прийоми: плечем і передпліччям, подвійний задушливий та за допомогою одягу.

Використання больових та задушливих прийомів при затриманні правопорушників. Техніка конвоювання затриманого під впливом больових прийомів. Взаємодія працівників поліції при затриманні правопорушника.

Тема: Звільнення від захоплень та охоплень

Звільнення від захоплень за руки, ноги, голову, шию, одяг, спеціальні засоби, а також охоплень за тулуб (спереду, ззаду, збоку) за допомогою: ударної техніки руками і ногами; кидків, больових та задушливих прийомів; спеціального засобу - кийка гумового; комбінованого захисту

Звільнення від захоплень і охоплень з переходом на затримання правопорушника. Взаємодія працівників поліції при звільненні від захоплень та охоплень.

Тема: Захисні дії від загрози холодною зброєю

Удари ножем: зверху, знизу, збоку, навідліг, тичком.

Захист від ударів ножем, обеззброєння та затримання злочинця за допомогою контрударів по озброєній кінцівці та уразливим точкам на тілі злочинця.

Захист від ударів ножем обеззброєння та затримання злочинця з використанням кидків, больових та задушливих прийомів, гумового кийка, комбінованого захисту. Захист при загрозі ножем впритул спереду зі спини.

Взаємодія працівників поліції при захисних діях від загрози холодною зброєю.

Тема: Захисні дії від загрози вогнепальною зброєю

Обеззброєння та затримання порушника при загрозі пістолетом: спереду, ззаду, збоку з використанням ударів, больових та задушливих прийомів, кидків. Обеззброєння та затримання порушника, озброєного автоматом, мисливською рушницею.

Способи затримання правопорушника при спробі дістати зброю з кишені, кобури тощо.

Взаємодія при захисних діях від загрози вогнепальною зброєю.

Тема: Техніка і тактика зовнішнього огляду

Зовнішній огляд у положенні стоячи, лежачі долілиць, стоячи на колінах, стоячи біля стіни - під впливом больового прийому, під загрозою застосування вогнепальної зброї. Зовнішній огляд декількох осіб.

Взаємодія працівників поліції при проведенні зовнішнього огляду.

Тема: Техніка і тактика надягання наручників.

Надягання наручників у положенні стоячи, стоячи біля стіни, лежачи долілиць, на колінах - під впливом больового прийому, під загрозою застосування вогнепальної зброї.

Прийоми зв'язування у положенні стоячи, стоячи біля стіни, лежачи долілиць - під впливом больового прийому, під загрозою вогнепальної зброї.

Взаємодія працівників поліції при надяганні наручників, зв'язуванні.

Тема: Захисні та атакуючі дії з гумовим кийком та спеціальним засобом КПФ 02 – тонфа.

Стійки: очікувальні, бойові – захисна й атакуюча. Удари зверху, збоку, знизу, тиком, круговий, навідліг. Захисні дії: відбиви, підставки, ухили, нирки, при ударах руками, ногами, холодною зброєю. Больові прийоми.

4.3 Моделювання ситуацій службової діяльності та результати стрільби з бойової зброї

Виходячи з умов педагогічного дослідження, для курсантів, які брали в ньому участь, проводилися заняття з моделюванням ситуацій майбутньої службової діяльності, що пов'язані із застосуванням силового впливу, повномасштабні практичні навчання і стрільба з бойової зброї. Заняття з моделюванням різних ситуацій проводилися біля навчального автомобіля у повсякденній формі одягу.

З метою перевірки впевненості поведінки курсантів після виконання кожного блоку завдань, згідно із завданнями передбаченими змістом експериментальної програми, проводилися контрольні заняття з моделюванням ситуацій екстремальних видів діяльності.

Усі дії курсантів фіксувалися й оцінювалися фахівцями. Згідно з розробленою нами експериментальною програмою основними її напрямками впровадження були: спрямованість особистості курсанта на майбутню діяльність; бажання мати необхідні теоретичні знання за фахом; відповідний рівень психофізичної і тактико-спеціальної підготовки; стабільність психологічних реакцій на умови несення служби (табл. 4.2). Експертна оцінка проводилася за кожним із цих розділів. Відповідно до критеріїв розрахунку за чотирибальною шкалою, передбачувана оцінка ефективності дій курсантів склала 3,8 бали ($p < 0,01$).

Таблиця 4.2

Динаміка оцінок дій курсантів під час занять з моделюванням екстремальних ситуацій (бали)

Група	Вихідний результат	Після 1 блоку	Після 2 блоку	Після 3 блоку	Після 4 блоку
КГ (n=22)	2,2 ± 0,7	2,4 ± 0,2	2,4 ± 0,9	2,5 ± 1,0	2,3 ± 0,8
ЕГ (n=22)	2,3 ± 0,8	2,9 ± 1,2*	3,3 ± 0,8	3,6 ± 0,7	3,8 ± 0,7**

Примітка: *вірогідність дослідження $p \leq 0,05$ порівняно з вихідним результатом; **вірогідність дослідження $p \leq 0,01$ порівняно з вихідним результатом

Враховуючи поставлені завдання, було проведено попередню оцінку дій курсантів під час виконання ними службових обов'язків у модельних ситуаціях. Середній вихідний коефіцієнт варіації складав для контрольної групи 18,2 %, для експериментальної – 30,9 %. Високий коефіцієнт варіації ми пояснюємо комплексною оцінкою за чотирибальною шкалою з урахуванням усіх видів підготовки у модельних ситуаціях.

У контрольній групі досягнутий рівень оцінок влаштовує курсантів, і в них зникає почуття новизни навантаження. Курсанти, не одержуючи нової сенсомоторної та рухової інформації на заняттях з фізичної підготовки, втрачають до них інтерес. Відповідно до цього змінюється їхня мотивація і, як результат, знижується спільна активність керуючої і керівної ланки в педагогічній системі. У курсантів ЕГ досліджувані показники достовірно зросли ($p < 0,05$) порівняно з вихідним результатом.

Високий коефіцієнт варіації свідчить про різний рівень підготовки курсантів КГ за всіма розділами моделювання, тобто про не компактність вибірки за даними ознаками, тому що їх оцінки за ці дії коливаються в межах від 1,9 бала до 3,8 бала.

Середня оцінка курсантів зі стрільби з бойової зброї складалася з шести показників. Перший показник – час очікування (викладач зачитував

ситуацію з практичної діяльності, де по мірі її розвитку курсант самостійно приймав рішення на відкриття вогню).

Результат коливався від 14 с до 100 с. Другий показник свідчив про час прийняття рішення на відкриття вогню та час проведення першого пострілу; третій показник дорівнював часу між першим та третім пострілом (скорострільність); четвертий – дорівнював часу від прийняття рішення до третього пострілу; п'ятий – дорівнював кількості влучень; шостий – означав правомірність рішення на відкриття вогню. Середні результати стрільби курсантів з бойової зброї представлені у табл. 4.3.

Як видно з даних, середня оцінка за стрільбу з бойової зброї у курсантів ЕГ нижче децю п'яти балів і складає $4,6 \pm 1,2$. Проте із загальної кількості курсантів на п'ять балів стрільбу виконали 54,54%; на чотири бали – 40,90%.

Таблиця 4.3

Показники стрільби курсантів ЕГ з бойової зброї
(за методикою О. Івлєва, n=22)

Час очікування (с)	Час до першого пострілу (с)	Скорострільність (с)	Час від прийняття рішення до 3 пострілу (с)	Кіл-сть влучень	Не правомірне застосування зброї (%)	Загальна оцінка
$49,6 \pm 14,3$	$3,4 \pm 1,7^*$	$3,6 \pm 1,1^*$	$7,0 \pm 1,1$	$1,7 \pm 0,9^*$	26,9*	$2,9 \pm 1,1$

Примітка: *вірогідність дослідження $p \leq 0,05$ порівняно з вихідним результатом

У порівнянні з ЕГ у КГ оцінка суттєво нижче й складає $2,8 \pm 1,4$. Більшість курсантів (59,09%) отримали оцінку задовільно; 27,27% респондентів виконали вправу отримавши незадовільну оцінку.

4.4 Перевірка ефективності експериментальної програми

Після проведення формувального педагогічного експерименту показники сили нервової системи в КГ збільшилися на 4,8 удари але достовірної статистичної значущості не мали ($p>0,05$), а у ЕГ – на 24,7 удари ($p<0,05$). Вихідний коефіцієнт варіації у контрольній групі був на 1,3% менше, ніж в експериментальній (табл. 4.4).

Таблиця 4.4

Зміна показників сили нервової системи курсантів в процесі формувального етапу педагогічного експерименту (кількість ударів)

Група	Вихідний результат	Після експерименту	Загальний приріст	
			к-ть ударів	%
КГ (n=22)	$196,2 \pm 1,4$	$200,5 \pm 1,5$	4,8	2,2
ЕГ (n=22)	$193,0 \pm 1,5$	$217,6 \pm 0,9^*$	24,7	16,4

Примітка: *вірогідність дослідження $p \leq 0,05$ порівняно з вихідним результатом

Після проведення експерименту коефіцієнт варіації у контрольній групі збільшився на 2,2%, в експериментальній він скоротився на 8,1 %. Зменшення коефіцієнта варіації означає, що функція вестибулярного апарата покращилася, а це, в свою чергу, забезпечує менший розбіг між найнижчим та найвищим результатами.

Порівняльний аналіз даних за характеристиками психофізичних якостей показав, що на початку експерименту контрольна та експериментальна групи курсантів не відрізнялися між собою за вихідними показниками ($p>0,05$, $t = 0,39$). Після дослідження, у результаті використання рекомендованої нами форми педагогічного впливу в експериментальній групі відбувся ряд позитивних змін у показниках психофізичних якостей

курсантів, хоча у КГ, що займалась за загальноприйнятою методикою, також спостерігався ряд неоднозначних змін.

Згідно отриманих даних, показники заповненого еталону простору, після проведення педагогічного експерименту погіршилися в контрольній групі на 12 см ($p < 0,01$, $t = 3,42$). В експериментальній групі – на 1 см, але статистично не достовірно ($p > 0,05$, $t = 0,31$).

Показники реакції на предмет, що рухається, після проведення педагогічного експерименту поліпшилися як у контрольній, так і в експериментальній групах на 2,1 та 26,6% відповідно. Проте покращення показників у контрольній групі статистично недостовірне ($p > 0,05$, $t = 0,043$) на відміну від експериментальної ($p < 0,05$, $t = 0,380$).

Таким чином, зміна показників в експериментальній групі свідчить про оптимізацію взаємодії зорового і кінестетичного аналізаторів. Підвищення точності просторових характеристик визначалося зміною вибіркової сенсорної чутливості аналізаторів, що були комплексно задіяні в процесі виконання курсантами спеціальних вправ у варіативних умовах.

Динаміка показників суб'єктивної властивості „відчуття часу” показала що КГ скорочення часу склало 0,8 с ($p < 0,01$), а у ЕГ – 8,2 с ($p < 0,01$). Таким чином, при формуванні системи координації рухових і сенсомоторних здібностей істотну роль у цих процесах відіграє інформація від м'язових, сухожильних, суглобних, вестибулярних і зорових рецепторів.

Надходження інформації на канали зворотного зв'язку в нервові закінчення сприяє уточненню програми рухових дій за допомогою механізму сенсорної корекції, чим досягається новий, більш ефективний рівень регулювання швидкості реакцій, необхідних для виконання професійної діяльності. В результаті цих дій підвищується економічність рухів, які в такому випадку виконуються з меншими енерговитратами.

Розглядаючи порівняння динаміки сенсомоторних характеристик в процесі педагогічного експерименту, слід відзначити, що вона показує

поліпшення координації рухів як фактора, що забезпечує економічність і ефективність дії за часово-просторовими та динамічними характеристиками.

Отже, посилення функції психофізичних систем, завдяки погодженій діяльності між ними, дозволяє курсантам істотно підвищувати вирішальну здатність до координації рухів, краще усвідомлювати процеси, що протікають у ній, зі збереженням і фіксацією позитивних змін на більш тривалий час.

Увага має свою органічну основу, що являє ті структури мозку, які забезпечують її функціонування та відповідають за зовнішні прояви його різних характеристик. Загальний стан уваги, зокрема, така її характеристика, як стійкість, пов'язана з роботою ретикулярної формації стовбура мозку. Через ретикулярну формацію проходять нервові шляхи, що ведуть від периферійних органів почуттів як до головного мозку, так і в зворотному напрямку. Ретикулярна формація також регулює тонус кори головного мозку і чутливість рецепторів, змінюючи динамічні характеристики уваги: його концентрацію, стійкість.

Після проведення формувального педагогічного експерименту показники переключення і розподілу уваги у КГ збільшилися на 1,0 бал ($p > 0,05$). Водночас в експериментальній групі ці показники збільшилися на 2,8 бали ($p < 0,05$). Показники уваги з перешкодами, після проведення експерименту, в КГ зросли на 0,9 бала ($p < 0,05$). В ЕГ ці показники зросли на 3,2 бали ($p < 0,05\%$).

Вихідні показники уваги з перешкодами в контрольній та експериментальній групах були статистично однорідні ($p > 0,05$), а показники після експерименту відрізнялися ($p < 0,01$).

Після проведення педагогічного експерименту показники вибіркової уваги в контрольній групі зросли на 3,7 бали ($p < 0,05$). В ЕГ вибіркoвість уваги зросла на 5,1 бали ($p < 0,01$) – 36,9%. Розрив показників між

контрольною та експериментальною групами після проведення експерименту зріс та склав більше як 2 бали.

У той же час показники обсягу уваги після проведення експерименту в контрольній групі знизилися на 3,2 бали ($p < 0,01$), що склало 44,2 %. В експериментальній групі показники обсягу уваги збільшилися на 2,5 бали ($p < 0,05$) – 52,6 %.

Середній коефіцієнт вірогідності розходжень результатів між контрольною та експериментальною групами показав, що вихідні результати за рівнем розвитку вибіркової та обсягу уваги були статистично однорідні ($p > 0,05$), а показники після експерименту достовірно відрізнялися між собою ($p < 0,05$).

Таким чином, запропонована нами експериментальна методика краще, ніж існуюча, формує переключення, розподіл, обсяг і вибірковість уваги курсантів, що забезпечується насамперед розвитком вольових якостей особистості та опануванням певних трудових навичок одночасного виконання декількох дій в умовах наростаючого напруженого темпу роботи.

Формування професійно-спрямованої психофізичної підготовленості курсантів на основі фізичних навантажень різної спрямованості, проходило в умовах застосування факторів, які ускладнюють їх виконання. Ці навантаження були включені у навчальний процес курсантів на різних етапах фізичної підготовки.

Застосування рекомендованих навантажень забезпечує позитивне сприйняття засобів, методів і організаційних форм занять під час усього терміну навчання курсантів та оптимізує зростання показників їхньої спеціальної підготовленості.

Головними факторами готовності до дій у екстремальних стресогенних ситуаціях діяльності поліцейського були:

- комплексна готовність курсантів до виконання службових завдань;

- вміння застосовувати елементи силового впливу в екстремальній ситуації;
- висока швидкість та точність стрільби з табельної бойової зброї, а також усвідомлення правомірності її застосування;
- достатньо високий рівень фізичної підготовки курсантів, який складається з таких якостей як сила, швидкість, спритність, витривалість, гнучкість.

Аналіз результатів з бігу на 100 метрів після проведення педагогічного експерименту (табл. 4.5) показав, що в контрольній групі курсантів вони не змінилися, а в експериментальній – показники поліпилися на 0,9 с ($p < 0,05$). Середній коефіцієнт варіації у КГ збільшився на 2,1%, а в експериментальній скоротився на 0,6 %.

Таблиця 4.5

Результати тестування фізичної підготовленості курсантів ЕГ і КГ

Контрольні вправи	Показники фізичної підготовленості ЕГ (n=22)		Показники фізичної підготовленості КГ (n=22)	
	до початку	в кінці	до початку	в кінці
Біг 100 м (с)	14,01 ± 0,09	13,11 ± 0,07*	14,00 ± 0,10	14,00 ± 0,54
Біг 1000 м, (хв, с)	3.45,2 ± 9,4	3.37,4 ± 4,4*	3.43,4 ± 9,4	3.46,9 ± 7,4
Стриб. у довж. з місця, (см)	216,1 ± 2,8	227,1 ± 1,8*	218,1 ± 1,6	218,7 ± 1,9
Піднімання в сід за 1 хв, (разів)	42,7 ± 3,1	53,4 ± 1,1*	42,7 ± 3,1	44,4 ± 2,1
Згинання і розгинання рук у висі, (разів)	15,9 ± 1,7	16,9 ± 1,2*	16,0 ± 2,2	15,2 ± 0,2
Човниковий біг 10 x 10 м, (с)	27,3 ± 0,2	24,8 ± 0,3*	26,9 ± 0,4	26,4 ± 0,1
Нахил вперед, (см)	11,1 ± 0,7	13,7 ± 0,7*	10,9 ± 0,7	11,1 ± 0,7
Вис на зігнутих руках, с	41,2 ± 2,1	60,2 ± 1,3*	40,3 ± 2,1	40,9 ± 2,2

Примітка: *вірогідність дослідження $p \leq 0,05$ порівняно з вихідним результатом

Перевірка розробленої програми виявила вірогідно більшу її ефективність порівняно з чинною програмою фізичної підготовки на курсах підготовки у ВНЗ МВС України. У курсантів ЕГ істотно поліпшилися показники фізичної підготовленості: після експерименту результати з бігу на 1000 м у ЕГ були вищими, ніж у КГ на 12,1 с ($p < 0,05$), у вправі “Згинання і розгинання рук у висі на перекладині” – на 2,96 рази ($p < 0,05$), а у вправі “Човниковий біг 10x10 м” представники ЕГ перевищили результати курсантів КГ на 21,2%.

При цьому показники спеціальної фізичної підготовленості у працівників ЕГ також поліпшилися – середній бал за виконання прийомів застосування заходів фізичного впливу становив 4,07 бала, а у працівників КГ – 3,84 бали.

Аналіз показників довжини тіла у працівників ЕГ та КГ показав, що на початку та впродовж усього періоду дослідження його значення між собою достовірно не відрізнялося ($p > 0,05$). Протягом експерименту показники довжини тіла в обох групах також не мають достовірних змін ($P > 0,05$).

Дослідження маси тіла засвідчили, що у правоохоронців ЕГ та КГ на початку експерименту показники достовірно рівні ($p > 0,05$). Після закінчення експериментальної програми маса тіла у працівників ЕГ знизилась порівняно з вихідними даними на 2,76 кг ($p < 0,05$) та є достовірно нижчою, ніж у працівників КГ на даному етапі, на 2,47 кг ($p < 0,05$). У КГ показники маси тіла достовірно не змінились впродовж навчання ($p > 0,05$).

Важливо, що після першого етапу впровадження програми у майбутніх поліцейських ЕГ маса тіла залишилась незмінною, а у КГ – недостовірно підвищилась на 0,62 кг ($p > 0,05$). Наприкінці експерименту маса тіла у працівників ЕГ є достовірно нижчою, ніж у правоохоронців КГ на 3,35 кг ($p < 0,01$). Таким чином, проведене дослідження свідчить про

позитивний вплив занять за авторською програмою, порівняно з чинною, на зниження маси тіла у працівників ЕГ під час навчання.

Аналіз індексу Кетле показав, що початкові дані у працівників ЕГ і КГ між собою достовірно не відрізняються ($p > 0,05$). Після 1-го етапу дослідження показники індексу Кетле у працівників ЕГ є достовірно кращими порівняно з КГ на 12,78 г/см ($p < 0,05$), а після впровадження програми – на 17,62 г/см ($p < 0,01$).

Динаміка індексу Кетле має подібний характер до динаміки показників маси тіла: достовірно покращання показників впродовж усього періоду експерименту в ЕГ та недостовірно погіршення у КГ. Різниця між початковими та прикінцевими значеннями індексу Кетле в ЕГ становить 17,22 г/см, що підкреслює ефект від занять за авторською програмою. Відповідно до таблиці ранжування індексів, значення ваго-зростового індексу Кетле у працівників обох груп на початку експерименту оцінюється як «зайва вага». В ЕГ вже після впровадження програми значення індексу Кетле відповідає «добрій вазі». У КГ змін не відбулося – протягом експерименту залишалася «зайва вага».

Дослідження обхватних розмірів грудної клітки у працівників ЕГ і КГ показали, що на початку експерименту вони між собою достовірно не відрізнялися ($p > 0,05$). Виявлено, що після впровадження програми значення обвідних розмірів у майбутніх поліцейських ЕГ є вищим, ніж у правоохоронців КГ на 1 см ($p > 0,05$).

Впродовж експерименту обхватні розміри грудної клітки у працівників ЕГ зросла на 1,8 см, а у КГ – на 0,6 см, однак різниця є недостовірною ($p > 0,05$).

Аналіз ЖЄЛ показав, що на початку реалізації програми достовірної різниці між показниками працівників ЕГ і КГ не виявлено ($p > 0,05$). Після впровадження програми середнє значення ЖЄЛ у ЕГ достовірно зросло на 0,26 л ($p < 0,05$), а в КГ – на 0,03 л ($p > 0,05$). Після закінчення експерименту

значення ЖЄЛ у ЕГ є достовірно вищим, ніж у КГ ($p < 0,01$). Упродовж педагогічного експерименту ЖЄЛ у обох групах зросла, але в ЕГ показники достовірно покращились ($p < 0,05$).

Дослідження рівня та динаміки життєвого індексу показали, що на початку експерименту значення у ЕГ і КГ були достовірно однаковими ($p > 0,05$) та відповідали рівню «нижчому від середнього».

Після 1-го етапу впровадження експерименту в ЕГ відмічається достовірний приріст показника життєвого індексу на 5,66 мл/кг ($p < 0,01$), а у КГ – на 0,57 мл/кг ($p > 0,05$), при цьому різниця між показниками ЕГ і КГ на даному етапі становить 4,75 мл/кг ($p < 0,01$). Наприкінці педагогічного експерименту показники життєвого індексу в ЕГ є достовірно вищими, ніж у КГ на 5,58 мл/кг ($p < 0,001$).

Аналіз динаміки життєвого індексу показав, що впродовж дослідження показники працівників ЕГ достовірно зросли на 6,39 мл/кг ($p < 0,001$), а у КГ – недостовірно покращились на 0,47 мл/кг ($p > 0,05$), що свідчить про більш позитивний вплив занять за авторською програмою на покращання діяльності системи дихання працівників ЕГ на етапі професійного становлення порівняно з чинною програмою фізичної підготовки при впровадженні програми. Наприкінці експерименту значення ЖІ в ЕГ відповідає рівню «вищому від середнього», а у КГ – «нижчому від середнього».

Аналіз кистьової динамометрії на початку експерименту засвідчив, що у працівників ЕГ та КГ показники достовірно не відрізняються ($p > 0,05$). Після впровадження програми сила кистей рук у працівників ЕГ була достовірно вищою, ніж у правоохоронців КГ на 2,10 кгс, а через рік служби – на 2,41 кгс ($p < 0,05$).

Дослідження динаміки показників кистьової динамометрії протягом експерименту свідчить про достовірне зростання сили кистей у курсантів ЕГ у процесі занять за авторською програмою – різниця між початковими та

кінцевими даними педагогічного експерименту становить 3,03 кгс та є достовірною ($p < 0,05$). У КГ динамометрія кисті теж зросла впродовж експерименту на 0,31 кгс, але різниця між вихідними та кінцевими показниками є недостовірною ($p > 0,05$).

Аналіз силового індексу показав, що вже після першого етапу формувального експерименту дослідження середнє значення індексу в ЕГ було достовірно вищим, ніж у КГ на 5,09 % ($p < 0,01$). Наприкінці педагогічного експерименту різниця між показниками силового індексу у ЕГ та КГ становила 6,22 % на користь ЕГ ($p < 0,01$). Впродовж усього періоду дослідження силовий індекс у працівників ЕГ достовірно зростав ($p < 0,01$). У КГ після першого етапу силовий індекс недостовірно покращився на 0,3 % ($p > 0,05$), а після експерименту – знизився до вихідного рівня.

Дослідження ЧСС у спокою засвідчило, що на початку експерименту значення працівників ЕГ та КГ між собою достовірно не відрізнялись ($p > 0,05$). Після впровадження програми ЧСС у ЕГ достовірно знизилась на 1,96 уд./хв ($p < 0,05$), а у КГ – на 0,16 уд./хв ($p > 0,05$). При цьому різниця між показниками ЧСС у ЕГ і КГ на даному етапі становила 1,58 уд./хв ($p < 0,05$).

Аналіз рівня та динаміки показників артеріального тиску в ЕГ та КГ показав, що їх зміни впродовж експерименту мають подібну до змін ЧСС тенденцію: зниження показників САТ і ДАТ у ЕГ у процесі навчання факультеті №3 НАВС та стабілізація показників у працівників КГ. Так, після першого етапу дослідження середнє значення САТ у ЕГ знизилось на 1,96 мм рт. ст. відносно вихідних даних ($p > 0,05$), а ДАТ – на 2,06 мм рт. ст. ($p < 0,05$).

У КГ САТ знизився на 0,19 мм рт. ст., а ДАТ – на 0,88 мм рт. ст. ($p > 0,05$). Після закінчення експерименту показники САТ і ДАТ в обох досліджуваних групах недостовірно знизились. Різниця між вихідними і кінцевими показниками САТ у ЕГ становить 2,03 мм рт. ст. ($p > 0,05$), ДАТ –

2,36 мм рт. ст. ($p < 0,01$); у КГ: САТ – 0,34 мм рт. ст. ($p > 0,05$), ДАТ – 0,84 мм рт. ст. ($p > 0,05$).

Аналіз часу відновлення ЧСС до вихідного рівня після 20 присідань за 30 с показав, що на початку впровадження експерименту показники майбутніх поліцейських ЕГ і КГ між собою достовірно не відрізнялися ($p > 0,05$). Після його закінчення в ЕГ час відновлення ЧСС знизився на 12,7 с ($p < 0,01$), а в КГ – на 3,2 с ($p > 0,05$).

Впродовж усього етапу педагогічного експерименту рівень функціональних можливостей серцево-судинної системи працівників обох груп за показником часу відновлення ЧСС до вихідного рівня після 20 присідань за 30 с оцінювався, як «середній».

Аналіз показників фізичного розвитку та функціонального стану майбутніх поліцейських в процесі фізичного виховання на етапі професійного становлення показав, що заняття за авторською програмою більш ефективно, ніж чинна система фізичної підготовки впливають на зміцнення основних систем організму правоохоронців ЕГ. Так, упродовж навчання у майбутніх поліцейських ЕГ знизилась маса тіла, підвищились силові показники, покращилась діяльність серцево-судинної системи та системи дихання, що сприяє прискоренню адаптації працівників до нових умов навчання й служби та підвищенню ефективності їх службової діяльності.

Аналіз індексу фізичного стану показав, що на початку експерименту значення в ЕГ та КГ між собою достовірної різниці не мали ($P > 0,05$) (табл. 4.21). Після закінчення курсів початкової підготовки ІФС у працівників ЕГ зріс на 0,029 у.о. ($P < 0,05$), у КГ – на 0,004 у.о. ($P > 0,05$), а через рік служби – в ЕГ індекс достовірно зріс на 0,030 у.о. відносно вихідних значень ($P < 0,05$), у КГ залишився незмінним ($P > 0,05$).

Різниця між середніми значеннями ІФС працівників ЕГ та КГ після 2-го етапу дослідження становить 0,023 у.о. ($P > 0,05$), а після закінчення експерименту – 0,024 у.о. ($P < 0,05$) на користь ЕГ.

Таким чином, як свідчать отримані експериментальні дані, застосування експериментальної програми оптимізації психофізичного стану майбутніх поліцейських позитивно впливає на курсантів експериментальної групи..

За даними літератури структура професіограми майбутнього поліцейського складна, бо вона включає ряд професій. У першу чергу, це „вузька ” професія представника охорони правопорядку, в якій, як вказувалося вище, реалізуються всі шість сторін, характерних для даного виду діяльності: пошукова (пізнавальна), комунікативна, аргументована, організаційна, реконструктивна та соціальна.

Окрім цього працівник поліції повинен вміти керувати різними транспортними засобами і для цього володіти якостями, що входять у професіограму водія: гостротою зору, стійкістю до засліплення, здатністю розрізняти кольори, значним полем зору, динамічним оковиміром, координацією і здібністю швидко переключати моторні та сенсорні реакції, переключенням уваги в зоровому полі, вибором потрібної реакції, стійкістю уваги та працездатністю при тривалій роботі, здатністю правильно діяти в складних і аварійних ситуаціях.

Він повинен не тільки в досконалому знати діючі правила руху транспорту по вулицях і дорогах нашої країни, але й мати гарні навички та вміння провести кваліфікований технічний огляд транспортних засобів, а значить, швидко виявляти несправності, їх причини, а також вірно встановлювати несумлінних водіїв, які намагаються видати не цілком справний технічний засіб за дійсно справний.

Поліцейський повинен бути уважною і рішучою людиною. Він зобов'язаний не тільки постійно контролювати рух транспортних засобів, але

й вміти передбачати аварійну ситуацію, наприклад, по „дивному” поведженню автомобіля, за кермом якого може виявитися випадкова, недосвідчена або нетвереза людина, фіксувати зміни дорожнього покриття, яке може бути залитим мастилом, зледенілим тощо. Під час виконання службових обов'язків працівник національної поліції знаходиться в центрі уваги сотень, а іноді тисяч людей: водіїв, пасажирів, пішоходів. Тому він повинен завжди бути підтягнутим, коректним і ввічливим, а його дії повинні бути точними і зрозумілими всім.

Представник, фактично – патрульної служби на дорозі повинен уміти розподіляти свою увагу між багатьма об'єктами: потоками транспортних засобів, пішоходів, дорожніми знаками, станом дорожнього покриття та ін. Він повинен бути пильним, щоб зуміти передбачати розвиток аварійної ситуації до того, як вона переросла в транспортну подію. Щоб у цих складних умовах за декілька секунд запобігти дорожньо-транспортному випадку і змінити ситуацію, інспектор повинен володіти високою емоційною стійкістю, бути сміливим і рішучим.

Найбільш динамічні ситуації виникають під час затримання правопорушників. У такий момент необхідно чітко визначити, який із способів затримання потрібен саме в даній ситуації та що являє собою людина, яку потрібно затримати. Діяльність інспектора часто пов'язана з ризиком для життя і регулюється законом, у рамках якого він діє. Тому для працівників національної поліції характерним є досконале знання законодавства та підвищене почуття відповідальності за наслідки прийнятого рішення під час здійснених дій. Часто поліцейські змушені застосовувати силовий вплив до правопорушників, відсторонювати їх від керування транспортним засобом, протидіяти опору, бути готовим до спроб заволодіння їх табельною зброєю з метою запобігання подальших злочинів.

У роботі національної поліції важливе значення мають такі психічні процеси як увага та оперативна пам'ять. Увага має визначені параметри та

особливості, що багато в чому є характеристикою людських здібностей і можливостей. У професійній діяльності працівника поліції найбільш важливими властивостями уваги є: її обсяг, переключення і розподіл.

Прикладні психічні якості і властивості особистості, необхідні майбутньому фахівцю, у інспектора повинні формуватися як на навчально-тренувальних заняттях, так і самостійно. Спрямованим підбором вправ, вибором найбільш придатного виду спорту або рухливих ігор можна акцентовано впливати на людину, сприяючи формуванню конкретних психічних якостей і властивостей особистості, що визначають успішність професійної діяльності.

Продуктивність діяльності людини тісно пов'язується з особливостями його індивідуально-психологічних властивостей поведінки. При цьому ефективність діяльності людини в конкретній ситуації залежить не тільки від самих умов, наявності або відсутності в індивіда особистісної тривожності, але й від ситуативної тривожності, що виникає у людини в даній ситуації під впливом обставин, що складаються.

Специфіка служби поліцейських та застосування силового впливу працівниками підрозділів поліції є такою, що для успішного та ефективного виконання своїх обов'язків працівникам недостатньо володіти прийомами рукопашного бою, влучно стріляти і мати гарну фізичну форму, їм ще необхідно всі ці дії сполучати відповідно до закону. При цьому закон не можна порушувати, інакше вся ефективність дій може бути анульована, а для інспектора наступлять тяжкі наслідки, аж до кримінальної відповідальності. Таким чином, рівень професійно-прикладної підготовки (ППП) працівника поліції повинен забезпечувати успішне виконання поставлених перед ним задач з урахуванням положень закону. Виходячи з практики, ми визначили наступні найбільш типові умови несення служби, які пов'язані із застосуванням сили:

- тип місцевості – проїжджа частина;

- наявність спеціальних засобів, зброї: сльозогінний газ, заходи примусової зупинки транспортного засобу, вогнепальна табельна зброя;
- кількість людей - наряд з двох осіб;
- їх дії в екстремальних ситуаціях: примусове усунення від керування автомобілем, затримання, взаємодопомога, взаємодія.

Силовий вплив працівниками поліції застосовується переважно в обмеженому просторі (злочинець в автомобілі), оскільки дії проходять поруч або безпосередньо на проїжджій частині – існує ризик ненавмисного наїзду іншим транспортним засобом на працівника національної поліції; раптовий напад злочинців з метою заволодіння зброєю або напад, здійснений групою осіб; особи в стані наркотичного або алкогольного сп'яніння, які виявляють непокору та опір (арсенал: удари, захоплення, обхвати, застосування холодної або вогнепальної зброї); застосування силового впливу після переслідування авто (тікає злочинець), різні погодні умови, час доби, правомірність (страх прийняти неправильне рішення). Усе це вказує на значення трьох основних компонентів у підготовці: фізичну, тактичну та правову.

Модельна характеристика поліцейського передбачає вирішення кола проблем. Поряд з такими проблемами, як виховання всебічно розвинутої особи, поєднання фізичних і розумових навантажень, оптимізація їхнього обсягу та інтенсивності з метою адаптації організму та підвищення його захисних функцій у нових умовах, постає потреба у вирішенні таких завдань, як оволодіння курсантами значної кількості рухів, удосконаленням професійних якостей та необхідних профілюючих рухових навичок, вміння працювати в колективі або керувати ним в особливих умовах. В процесі трудової діяльності інспектора ДПС часто виникають складні або критичні ситуації, коли необхідно прийняти термінове рішення, від якого залежить здоров'я або навіть життя людей.

Наукові роботи останніх років підтверджують думку про те, що вирішити проблеми людського фактору стосовно успішних дій представника національної поліції МВС без відповідної фізичної підготовки спеціаліста неможливо [4, 11, 30, 65 та інші].

Нами встановлено, що потрібні високі риси особистості, позитивна характеристика морально-психологічного портрету поліцейського, психофізіологічні якості, які визначають стійкість організму до стресу та переводять професійні знання, вміння та навички в параметри стійкої надійності їх виконання, а також рівень здоров'я та професійного довголіття ефективно формуються засобами фізичної підготовки [92-98]. Успішність рішення даних задач у значній мірі обумовлена індивідуальним рівнем попередньої спеціальної психофізичної підготовленості майбутнього поліцейського. У цьому зв'язку фізичне виховання, яке враховує усі вказані вимоги, повинно розглядатися як невід'ємна частина процесу формування сучасної професійної підготовки інспектора національної поліції.

Таким чином, розроблений і перевірений у ході нашого дослідження алгоритм програмування спеціалізованої системи фізичної підготовки курсантів включає послідовне розв'язання наступних задач: визначення цільових настанов фізичної підготовки; розробка вимог професійної діяльності до характеристик психофізичної підготовленості; виявлення оптимальної структури фізичної підготовленості; створення принципової моделі фізичної підготовки. Саме на цій основі й повинна будуватись спеціальна система професійної підготовки працівника національної поліції.

Таким чином, конкретний зміст даного стану визначається цільовими настановами професійної підготовки, які в остаточному підсумку обумовлюють усі компоненти навчально-тренувального процесу курсантів. Нами виявлено пріоритет вимог, які пред'являються до працівника національної поліції при затриманні правопорушників: перш за все це - надійність діяльності і належний рівень психофізичної підготовленості

службовця. Формування професійної готовності до затримання правопорушників може розглядатися в якості пріоритетної цільової основи фізичній підготовці працівника поліції [87,88, 94].

Обґрунтована нами цільова спрямованість професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів передбачає застосування рухових режимів високої інтенсивності, причому у складних умовах виконання, що забезпечує їх успішні дії в складних умовах середовища службової діяльності, за рахунок сформованого достатнього психофізичного потенціалу для виконання різних видів діяльності поліції.

Наші пропозиції щодо удосконалення системи професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх працівників поліції дали можливість визначити: основні види потрібних навчально-тренувальних навантажень; співвідношення величин навантажень різної спрямованості; оптимальну послідовність тренувальних засобів; взаємозв'язок складових професійної підготовки та умов прояву їх у комплексі взаємних впливів; методику педагогічного контролю за процесом підготовки курсантів.

Висновки до четвертого розділу

1. У ході розв'язання завдань дослідження, які передбачали розробку та експериментальну перевірку програми оптимізації психофізичного стану у майбутніх поліцейських, встановлення дій та умов засвоєння спеціальних фізичних вправ і прийомів силового впливу на надійність і результативність їх виконання в екстремальних ситуаціях під час примусового затримання порушників, загалом підтвердилась ефективність запропонованої нами методики.

2. Експериментальна перевірка розробленої програми та запропонованих моделей її реалізації виявила вірогідно більшу ефективність порівняно з чинною програмою фізичної підготовки в інституціях МВС України і на курсах підготовки спеціалістів галузі. У курсантів ЕГ істотно поліпшилися показники фізичної підготовленості: після експерименту результати з бігу на 1000 м у ЕГ були вищими ніж у КГ на 12,1 с ($p < 0,05$), у вправі “згинання і розгинання рук у висі на перекладині” – 2,96 разів ($p < 0,05$), а у вправі “Човниковий біг 10x10 м” представники ЕГ перевищили результати курсантів КГ на 21,2%. При цьому показники спеціальної фізичної підготовленості у працівників ЕГ також поліпшилися – середній бал за виконання прийомів застосування заходів фізичного впливу становив 4,07 бала, а у працівників КГ – 3,84 бала. Використання експериментальної програми забезпечило суттєве поліпшення показників ЖЄЛ (24,1%) та соматичного здоров'я (23,2%) курсантів ЕГ. Після завершення педагогічного експерименту у курсантів ЕГ були достовірно кращі (при $p < 0,05$) досліджувані морфофункціональні показники.

3. Аналіз емоційного стану дав змогу визначити позитивні зміни самопочуття й настрою (за методикою Г. Айзенка) майбутніх поліцейських ЕГ ($p < 0,05$), при цьому показники точності, продуктивності роботи, концентрації та стійкості уваги – вищими відповідно на 0,05 у. о., 20,89

у. о. і 73,8 у. о. ($p < 0,05$). Для курсантів ЕГ властива висока ефективність виконання завдань, дисциплінованість, комунікабельність. Курсанти КГ, не одержуючи нової сенсомоторної та рухової інформації на заняттях з фізичного виховання, втрачають до них інтерес, у зв'язку з чим змінюється їх мотивація і, як результат, знижується спільна активність керуючої і керівної ланки в педагогічній системі навчального процесу.

Рекомендована й перевірена на об'єктивність схема педагогічного впливу дає можливість одержати наочну кількісну та якісну оцінку оптимізації психофізичного стану майбутніх поліцейських на визначені педагогічні впливи, що підвищує мотивацію до якісного виконання вправ, вона є важелем у зростанні активності курсантів у процесі навчальних занять та покращує результативність у всіх видах проведеного тестування.

РОЗДІЛ 5

АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

В результаті аналізу навчальних програм з фізичної та вогневої підготовки працівників поліції нами встановлені недоліки типової програми. Професійно-прикладна фізична підготовка курсантів – майбутніх поліцейських повинна забезпечувати не лише досягнення ними оптимальних фізичних кондицій, але й розв’язання специфічних функцій. Відповідно законодавчої бази України працівники поліції мають право застосовувати заходи фізичного впливу, в тому числі прийоми рукопашного бою, для припинення правопорушень, подолання протидії законним вимогам поліції, якщо інші способи не забезпечили виконання покладених на неї обов’язків.

Специфіка служби в різних підрозділах МВС до останнього часу не знайшла відображення в процесі фізичної підготовки працівників, адже окремі існуючі програми з фізичної підготовки, як у практичних підрозділах, так і в освітніх закладах МВС України, спрямовані на розвиток спеціальних фізичних якостей та формування професійних навичок потрібних, в основному, в стандартних ситуаціях, приміром, не дають уяви про реальні ситуації силового затримання правопорушників.

У той же час, за останні роки відмічається постійне зростання злочинності, яке заважає проведенню соціально-економічних і політичних перетворень в Україні. Злочинці стають більш агресивними, нахабними, крім того, з’являються нові форми злочинності. Однак практика фізичної підготовки працівників правоохоронних органів, що склалась за останні роки, не в повній мірі забезпечує необхідний рівень фізичної готовності для виконання службових задач. Більшість працівників ДПС не можуть виконати встановлені нормативи з фізичної та вогневої підготовки, не в повній мірі володіють прийомами рукопашного бою, в екстремальних ситуаціях

працівники проявляють розгубленість, поступаються правопорушникам у силі та спритності.

Силове затримання, в основному, йде в мінливих умовах, а результати його залежать від багатьох перемінних, у тому числі і від дій різних негативно діючих факторів. На думку Ю. Вереньги [30], дії, що сформовані за типами умовних рефлексів, завжди стандартні, стереотипні і у випадку навіть невеликих змін умов виконання, різко втрачають свою ефективність. З набору стереотипів неможливо побудувати стійкі рухи, при виконанні яких необхідно враховувати всі варіанти ситуаційних дій, тому рефлексологічний підхід до розуміння техніки рухових дій не виправдовує себе на практиці силового затримання правопорушників.

Створення екстремальних ситуацій при підготовці курсантів до силового затримання має особливий тренувальний ефект. Систематичне тренування в штучно складних ситуаціях сприяє вдосконаленню рухових дій в реальних умовах силового затримання, забезпечує високий рівень варіативності і результативності рухових якостей представників національної поліції. Тож саме невирішеність питань проблеми підготовки курсантів навчальних закладів МВС України й викликало необхідність проведення даного дослідження.

На наш погляд, підготовка в навчальних закладах МВС України повинна будуватись за принципами послідовного та постійного зростання складності негативно впливаючих факторів, а показниками підготовленості до дій в реальних службових умовах повинні виступати: адекватний та раціональний вибір рішення, достатній рівень фізичної підготовленості курсантів згідно загально прийнятим програмним нормативам; висока швидкострільність і точність у стрільбі з бойової зброї та усвідомлення правомірності її застосування; крім того, це також володіння прийомами рукопашних одноборств в екстремальних ситуаціях, психологічна готовність та стійкість працівників.

Аналіз проблеми підвищення ефективності фізичної та бойової підготовки курсантів, за даними літературних джерел [69, 98, 125, 202, 210], дозволив встановити, що у навчальному процесі необхідно застосовувати екстремальні умови, які базуються на методологічних засадах теорії навчання руховим діям. Так, у дисертаційному дослідженні А. Лушак [86], яке присвячене обґрунтуванню адекватної поведінки працівників ОВС у ризиконебезпечних ситуаціях виконання оперативно-службових завдань, автор рекомендує для підвищення ефективності підготовки працівників ОВС наступні заходи [241]:

- провести аналіз існуючого стану зовнішнього середовища, яке може становити загрозу для життя і здоров'я, для чого методом експертної оцінки скласти реєстр ризиконебезпечних станів зовнішнього середовища;

- на підставі складеного реєстру ризиконебезпечних станів провести аналіз і вдосконалення навчальних програм, направлених на підготовку працівників ОВС до діяльності у ризиконебезпечних ситуаціях.

Заходи, які вказані даним автором, на нашу думку можуть підвищити ефективність підготовки курсантів до майбутньої професійної діяльності. Але у даній роботі автора сконцентрувався на психологічних складових професійно-прикладної підготовки курсантів. З цією метою ним рекомендуються: психологічний відбір до роботи в ОВС, застосування психологічних методів для визначення якостей особистості курсантів, проведення соціально-психологічних тренінгів та ділових ігор і т.д.

Безумовно, це позитивні аспекти вдосконалення професійно-прикладної підготовки курсантів. Однак слід наголосити на тому, що для ефективного застосування силового впливу працівником поліції, йому треба мати також добру загальну, спеціальну фізичну підготовку, володіти прийомами рукопашного бою, вміти нападати і захищатись у складних, екстремальних умовах, в будь-яку годину доби і за будь-якої погоди.

Стосовно вивчення предмету „Спеціальна фізична підготовка ” у названій вище роботі рекомендується проводити заняття у тій формі одягу, в якій будуть виконуватись оперативно-службові завдання, а також здійснення поетапного переходу до виконання технічних дій (вправ) в умовах в яких буде здійснюватись несення служби.

В дослідженнях останніх років, у яких робиться аналіз програм з дисципліни „Фізичне виховання ” для курсантів вузів системи МВС, увага авторів дійсно концентрується на удосконаленні різних складових програми цієї дисципліни [7, 53, 58 тощо].

Але на відмінну від згаданих та інших досліджень у нашій роботі:

- по-перше, рекомендується адаптація програм із загальної та спеціальної фізичної підготовки курсантів безпосередньо для успішного виконання ними завдань силового впливу на правопорушників;
- по-друге, у наших рекомендаціях до змін у програмах з фізичної підготовки, як обов’язкова умова, висунута вимога до викладачів „Фізичного виховання ” враховувати взаємозв’язок навчальних дисциплін;
- по-третє, фізична і технічна підготовленість курсантів має бути обов’язково поєднана з психологічної складовою формування особи поліцейського, і головним механізмом для цього є створення у процесі навчання курсантів ситуацій, які максимально наближаються до реальних у їх майбутній практичній діяльності, а відпрацювання вправ повинно бути не з макетами, а зі справжньою зброєю і у форменому одязі.

Отже, принципова відмінність нашого дослідження від тих, які були проведені раніше, заключається не у прагненні змінювати програму з фізичної підготовки як таку в цілому, але головна увага була приділена оптимізації психофізичного стану майбутніх поліцейських. А оскільки дослідження особливостей застосування ними силового впливу раніше майже не проводились, хоча використання силового впливу базується і

неможливе без спеціальної психофізичної підготовки курсантів, головну увагу ми приділили саме удосконаленню цього аспекту фізичної підготовки.

Аналіз літературних даних за темою роботи дає підставу вважати, що, не дивлячись на існування значної кількості наукових і методичних робіт з проблем ППФП, технологія формування професійно-спрямованої фізичної підготовки курсантів освітніх навчальних закладів МВС України досліджена ще не досить повно. Дані літератури з цієї проблеми часто містять протиріччя, що ускладнює їх теоретичне опрацювання та практичну реалізацію. Крім того, багато положень, що висуваються авторами, не мають належного експериментального підтвердження.

Наше дослідження свідчить, що сукупна оцінка результатів сенсомоторних показників з тестовими суттєво розширює можливості впливу фізичного виховання на формування спеціальних психофізичних якостей курсантів.

Якість і ефективність навчання забезпечується комплексом педагогічних та психологічних впливів з оцінкою індивідуальних реакцій на них [177, 188 та інші]. Для більш об'єктивної оцінки різних проявів сенсомоторних, рухових здібностей та фізичної підготовленості у нашому дослідженні використовувався комплекс додаткових тестів і контрольних вправ. Державні нормативи щодо оцінки спеціальних здібностей лише частково характеризують їхній зміст. Сама система оцінок не передбачає диференційованого підходу в залежності від індивідуальних можливостей і здібностей курсантів; практично не використовуються тести, що дозволяють визначити стан сенсомоторної системи.

Комплексний підхід до вивчення рухових і психофізичних якостей дозволяє розглядати їх формування шляхом аналізу як за окремо взятими параметрами, так і на рівні цілісного прояву функцій. Із сенсомоторних тестів нами вибиралися ті, що дозволяли адекватно оцінити рівень розвитку

спеціальних індивідуальних рухових якостей у комплексі з оцінкою рівня фізичної підготовленості обстежених.

Опитування майбутніх поліцейських показало, що у багатьох, як молодих працівників, під час виконання службових обов'язків переважали такі стани, як розгубленість та скованість або страх при зіткненні з правопорушниками. В результаті аналізу анкетного опитування щодо впливу на них екстремальних ситуацій респонденти відмічають важливість швидкої правової й реальної оцінки обставин, що склалися, своїх сил і можливостей правопорушника, впливу швидкості мислення, об'єму уваги та пам'яті на правильність вибору рішення.

За результатами опитування в структурі необхідних для курсантів різної спеціалізації психологічних якостей досить чітко визначаються три компоненти: емоційно-вольовий, інтелектуальний та психофізичний.

Інспектори поліції в результаті опитування вказали на необхідність для них постійно вдосконалювати процеси у перцептивній та сенсомоторній сферах (мова йде про розподіл і швидкість переключення уваги, швидкість реакції вибору, сенсомоторну координацію), важливість врахування інтелектуальних особливостей інспекторів у ході їхньої підготовки (для навчання швидкості оцінки обставин, що склались, прийняття вірного рішення, прогнозування вірогідної зміни ситуації).

Виконання своїх службових обов'язків поліції потребує різнобічної підготовленості та комплексної готовності до дій в обстановці, що складається після зупинки автомобіля. Дії працівника ДПС виконуються за наступною схемою: перевірка документів, спостереження за поведінкою водія та пасажирів, готовність до дій у разі змін обставин, правова оцінка ситуації, яка складається під час зупинки автомобіля, необхідність застосування силового впливу. Тільки при дотриманні усіх цих умов можна ефективно вирішувати задачі, що покладені на працівників поліції.

В підрозділах національної поліції фізичну підготовку спрямовано на всебічний розвиток інспекторів, виховання у них високих морально-вольових якостей, формування навичок застосування прийомів самозахисту, розвиток таких фізичних якостей як сила, витривалість та спритність. Прищеплення особовому складу працівників МВС України потреби до фізичного та морального вдосконалення, готовності до виконання службових обов'язків найбільш ефективно може проводитись у спеціальних навчальних закладах за комплексними програмами. Тому у навчальних закладах МВС України постійно ведеться пошук нових ефективних форм проведення занять та методики фізичного вдосконалення. При цьому особливу увагу привертає необхідність інтенсифікації фізичних навантажень.

Порівняльний аналіз часово-просторових характеристик швидкості виконання дій КГ курсантів, які навчались за традиційною програмою та ЕГ, що навчались за рекомендованою авторською програмою, яка включала заняття на смузі перешкод, виконання вправ у варіативних та максимально наближених до реальних умов, показав, що результати підготовки курсантів останньої групи мають більш ядро виражені позитивні зміни.

Аналіз змін просторово-часових характеристик результатів тестування курсантів експериментальної групи вказує на те, що методика, яка була застосована під час навчання, основу якої складали негативно впливаючі чинники, дає суттєві позитивні результати, адже вже після перших 17 занять виразно простежується більш високий рівень виконання рухових дій курсантів в екстремальних умовах навчання, про що свідчать результати у виконанні завдань з моделюванням службових ситуацій.

Дана властивість моторики підтверджена пристосуванням характеру дій курсантів до особливих умов середовища. В першу чергу змінюються параметри, які характеризують хроноструктуру рухових комплексів, а також амплітудні характеристики переміщень окремих частин тіла, змінюються показники, які відбивають якість корекції при виконанні рухів.

У ході дослідження експериментально створювались складні ситуації, під час яких курсанти ЕГ повинні були виконувати вправи експериментальної програми. Створення ситуацій, які ускладнюють виконання вправ (протидія супротивника, виконання вправ без розминки, у форменому одязі, після попереднього фізичного навантаження, різного за об'ємом та інтенсивністю, впливом обмеженого простору, недостатньої освітленості тощо), дало змогу курсантам ЕГ за час навчання значно краще підготуватись і скласти іспити, які проводились за вимогами дії у площині реальних умов.

Про це свідчать середні групові оцінки, які одержали курсанти під час контрольних занять (КГ – 2,8 бала, ЕГ – 3,8 бала) за національною шкалою оцінювання. Крім цього, ми вважаємо, що включення до змісту навчання курсантів елементів ведення боротьби та стрільби після фізичних навантажень, в реальних екстремальних умовах наблизить їх до прийняття вірних рішень і відповідних чітких у ситуаціях, які пов'язані з затриманням правопорушників.

У нашому дослідженні здійснено аналіз психофізичних та особистісних чинників, які характеризують бойову та фізичну підготовленість курсантів. Кореляційний аналіз дає змогу стверджувати, що показники, які оцінювались нами, були згруповані за однотипними факторами: психічні, психофізичні та рухові якості.

Відповідно до проведених досліджень, визначено, які показники отримані вперше та вносять нове до накопиченого масиву знань із психофізичної підготовки майбутніх поліцейських в процесі фізичного виховання, а також дані, які уточнюють і доповнюють відомості, раніше встановлені дослідниками:

вперше встановлено позитивний вплив розробленої експериментальної програми з фізичного виховання на оптимізацію психофізичного стану майбутніх поліцейських; доведено, що стабільне зростання показників

психофізичних якостей, рівня фізичної підготовленості й у цілому готовності майбутніх поліцейських до виконання оперативно-службових завдань можливе за умов використання в навчальному процесі, як важливого елементу методики спеціальної психофізичної підготовки курсантів, моделі екстремальної ситуації, максимально наближеної до реальних умов діяльності; встановлено, що заняття за експериментальною програмою сприяють підвищенню сили нервових процесів, зростанню самоконтролю й аутоуправлінню в стресогенній діяльності, формують упевненість і надійність при застосуванні адекватних фізичних прийомів у складних умовах самозахисту та силового впливу на правопорушників;

доповнено дані стосовно основних показників комплексної психофізичної (А. Луцак, 2001; О. Ярещенко, 2008; В. Приходько, 2009; О. Івлєв, 2010) і вогневої готовності курсантів (А. Маракушин, 2006; О. Піддубний, 2007); уподобань занять видами спорту під час навчання у ВНЗ закладів МВС України (І. Ратов, 2007; Ю. Тупєєв, 2011; В. Яременко, 2014), закономірностей розвитку в курсантів мотивації досягнення успіху, самоконтролю (С. Курилюк, 2007; А. Борисов, 2007; В. Романчук, 2007; О. Боярчук, 2010; Ю. Волненко, 2008; С. Романчук, 2012);

розширено дані науковців В. Косяченко (2000), А. Луцака, Г. Юхновець (2002), О. Андросюка (2004), О. Ольхового (2013), В. Данильченка (2015) про доцільність розподілу груп курсантів за показниками психофізичного стану під час розробки і проведення занять із фізичної підготовки.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз опрацьованої наукової літератури показав, що підготовка майбутніх поліцейських, в цілому передбачає поетапне формування їхніх професійних знань, вмінь та навичок. Однак вона не розв'язує усіх нагальних проблем підготовки Національної поліції до успішної службової діяльності. Встановлено, що існуюча система професійно-спрямованої підготовки у частині психофізичної готовності до застосування силового впливу до правопорушників, не у повній мірі відповідає вимогам практичної оперативно-службової діяльності. Для вирішення цієї проблеми необхідно вивчати ситуації, в яких застосовується силовий вплив та співвідносити ефективність потрібних дій із визначенням вимог до рівня підготовки поліцейських та напрямків удосконалення їх навчання. При цьому їхню підготовку необхідно проводити у спеціальних вищих навчальних закладах МВС та в інших вже існуючих підрозділах, де навчальний процес слід розподілити на етапи професійно-спрямованого фізичного виховання.

2. За результатами діагностування було встановлено, що латентний період простої зорово-моторної реакції юнаків сягає $323,2 \pm 1,7$ мс., а час складної зорово-моторної реакції – $357,4 \pm 1,3$ мс. При цьому, в 22,81% респондентів проста зорово-моторна реакція відповідає нижчому від середнього рівню сформованості, у 11,98% – низькому. Поряд з цим 42,37% юнакам притаманна середня тривалість досліджуваного процесу, а 17,76% – вища від середнього. Лише 5,08 % курсантів факультету №3 Національної академії внутрішніх справ володіють високим рівнем розвитку латентного періоду простої зорово-моторної реакції. Встановлено, що курсанти, які займаються фізичними вправами більшою мірою відчують позитивні емоції, ніж представники, які не займаються фізичними вправами (47,65%). Першокурсникам характерний активний напрям діяльності (28,1 %), спрямованість на успіх та визнання (49,2 %), що пояснюється бажанням привернути до себе увагу та вразити оточення своїми успіхами (36,2 %).

Вони менше відчують негативний стан і стрес (10,6 %). Профіль уваги курсантів зовнішньо перевантажений. Вони нездатні вирішувати проблеми щодо використання професійно-прикладного арсеналу дій. Здійснюють помилки через те, що думають одночасно про декілька завдань. Не концентрують увагу на оцінюванні ситуацій навчального процесу. Кваліфіковані поліцейські повинні мати гострий зір, відмінне сприйняття простору.

3. Під час аналізу морфофункціональних параметрів було отримано такі результати: середній результат ЖЄЛ курсантів становив $3,621 \pm 0,44$ л, що є достатнім показником для цієї вікової групи. Невтішно низьким є життєвий індекс, середній показник якого становив $53,97 \pm 8,83$ мл/кг. У відсотковому відношенні високий показник притаманний 18,64% обстежених курсантів, вищий за середній – 9,49%, середній – 28,81%, 22,03 % курсантів мали нижчий за середній та 21,03% - низький показник життєвого індексу. Проба Генча належить до найпростіших способів визначення функціонального стану дихальної систем організму. Аналіз отриманих результатів проби Генча свідчить, що в середньому цей показник у всіх обстежених курсантів складає $41,32 \pm 11,23$. У 68,64% усіх обстежених курсантів результати цієї проби відповідають рівню „добре” - вони знаходяться у „безпечній зоні”, у 9,32% показники знаходяться на рівні „задовільно”, у 22,04% - на рівні „незадовільно” - це „небезпечна зона” для названого показника.

4. У ході розв’язання третього завдання дослідження, яке передбачало розробку та експериментальну перевірку програми оптимізації психофізичного стану майбутніх поліцейських в процесі фізичного виховання, встановлено дії та умови засвоєння спеціальних фізичних вправ і прийомів силового впливу на надійність і результативність їх виконання в екстремальних ситуаціях під час примусового затримання порушників, загалом підтвердилась ефективність запропонованої нами програми.

Застосування обраних методів педагогічного контролю з метою визначення динаміки розвитку важливих психофізичних, особистісних якостей, психічних процесів (уваги, пам'яті й нервово-психічної стійкості) дозволило виділити рівні фізичної підготовки курсантів за індивідуальними й груповими даними.

5. Експериментальна перевірка розробленої програми та запропонованих моделей її реалізації виявила вірогідно більшу ефективність порівняно з чинною програмою фізичної підготовки в інституціях МВС України і на курсах підготовки спеціалістів галузі. У курсантів ЕГ істотно поліпшилися показники фізичної підготовленості: після експерименту результати з бігу на 1000 м у ЕГ були вищими ніж у КГ на 12,1 с ($p < 0,05$), у вправі “згинання і розгинання рук у висі на перекладині” – 2,96 разів ($p < 0,05$), а у вправі “біг 100 м” представники ЕГ перевищили результати курсантів КГ на 21,2%. При цьому показники спеціальної фізичної підготовленості у працівників ЕГ також поліпшилися – середній бал за виконання прийомів застосування заходів фізичного впливу становив 4,07 бала, а у працівників КГ – 3,84 бала. Використання експериментальної програми забезпечило суттєве поліпшення показників ЖЄЛ (24,1%) та соматичного здоров'я (23,2%) курсантів ЕГ. Після завершення педагогічного експерименту у курсантів ЕГ були достовірно кращі (при $p < 0,05$) досліджувані морфофункціональні показники.

6. Аналіз емоційного стану дав змогу визначити позитивні зміни самопочуття й настрою (за методикою Г. Айзенка) майбутніх поліцейських ЕГ ($p < 0,05$), при цьому показники точності, продуктивності роботи, концентрації та стійкості уваги – вищими відповідно на 0,05 у. о., 20,89 у. о. і 73,8 у. о. ($p < 0,05$). Для курсантів ЕГ властива висока ефективність виконання завдань, дисциплінованість, комунікабельність. Курсанти КГ, не одержуючи нової сенсомоторної та рухової інформації на заняттях з фізичного виховання, втрачають до них інтерес, у зв'язку з чим змінюється їх

мотивація і, як результат, знижується спільна активність керуючої і керівної ланки в педагогічній системі навчального процесу.

Перспективою подальших досліджень є розробка й провадження авторської програми з фізичної підготовки курсанток на етапі їх навчання у вищих навчальних закладах МВС України.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

(до використання експериментальної програми оптимізації психофізичного стану майбутніх поліцейських в процесі фізичного виховання)

Мета – науково-теоретичне обґрунтування, експериментальна перевірка програми оптимізації психофізичного стану майбутніх поліцейських.

Прийоми фізичного впливу включають: рукопашний бій, самбо, дзюдо, айкідо, бокс, карате, кікбоксинг та інші види єдиноборств. Виконання будь-якого прийому завершується затриманням “порушника”, одяганням наручників або зв’язуванням, оглядом та конвоюванням.

Заняття проводяться в залі із спеціальним покриттям (борцівський килим, татамі), на спеціально підготовленому майданчику чи на місцевості з використанням засобів захисту. Крім того, відпрацювання прийомів фізичного впливу за умовами ситуаційних завдань проводиться на спеціальних полігонах (вулиця, квартира, кабінет, транспортний засіб тощо).

Заняття з подолання смуги перешкод спрямовані на формування професійно-прикладних навичок і комплексного розвитку фізичних якостей, виховання психологічної стійкості, оперативного мислення, впевненості в своїх силах.

Для досягнення мети, у процесі спеціальної фізичної підготовки вирішують загальні і спеціальні завдання.

Загальними завданнями спеціальної психофізичної підготовки як навчальної дисципліни є такі: зміцнення здоров’я та підвищення рівня загальної працездатності поліцейських; розвиток та удосконалення фізичних якостей; опанування теоретичними знаннями та практичними вміннями самоконтролю за станом здоров’я у процесі занять фізичними вправами.

Спеціальні завдання спеціальної психофізичної підготовки: формування спеціальних знань, вмінь і навичок самозахисту, застосування

заходів фізичного впливу, спеціальних засобів та силового затримання суспільно-небезпечних осіб, коли для цього виникають правові підстави; формування і вдосконалення професійно важливих фізичних якостей; виховання психічної стійкості, концентрації, сміливості, рішучості, впевненості у власних силах тощо; формування прикладних навичок долаття перешкод; забезпечення особистої безпеки працівників ОВС під час виконання службових обов'язків; оволодіння теоретичними знаннями та практичними навичками організації самостійних та навчальних занять з фізичної підготовки в органах внутрішніх справ.

Спеціальна фізична підготовка організовується і проводиться протягом всього періоду навчання курсантів і здійснюється у таких формах: навчальні та позанавчальні заняття.

Навчальні заняття (теоретичні і практичні) передбачені навчальним планом для курсантів академії.

Позанавчальні заняття:

1. Самостійні та індивідуальні заняття під керівництвом викладача;
2. Фізичні вправи у режимі дня: ранкова фізична зарядка, фізкультурна пауза,
3. Навчально-тренувальні заняття у спортивних секціях;
4. Масові оздоровчі, фізкультурні та спортивні заходи.

Використання різних форм у процесі спеціальної фізичної підготовки курсантів створює умови для забезпечення науково обґрунтованого обсягу активної рухової діяльності, необхідного для нормального функціонування організму людини (10 год. на тиждень).

Основні компетенції

Засвоївши програму навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» фахівці за відповідними напрямками підготовки мають бути здатними вирішувати професійні завдання та мати такі головні загальнокультурні та професійні компетенції.

Загальнокультурні компетенції охоплюють:

- фізичну культуру працівника ОВС (індивідуума) як процес оволодіння знаннями, вміннями і навичками виховної, навчальної, оздоровчої, рекреаційної діяльності для подальшого використання у процесі самовдосконалення, і як результат – рівень фізичного здоров'я та фізичної працездатності, який людина змогла зберегти або покращити завдяки, здоровому способу життя та руховій активності;
- знання особливостей впливу на організм людини та правила регулювання фізичного навантаження під час виконання фізичних вправ;
- здатність проводити самоконтроль за станом здоров'я, функціональним станом організму;
- здатність підтримувати загальнофізичну та професійну працездатності;
- знання основ здорового способу життя, вимог особистої та громадської гігієни;

Професійні компетенції охоплюють:

у службовій діяльності:

- знання вимог службово-професійної діяльності до рівня фізичної підготовленості правоохоронців;
- здатність правомірно застосовувати заходи фізичного впливу для захисту громадян, самозахисту, протидії озброєним та незброєним злочинцям, а також для силового затримання правопорушників;
- здатність діяти у штатних та екстремальних ситуаціях оперативно-службової діяльності, при силовому затриманні порушника та веденні двобою з ним;
- здатність впевнено і кваліфіковано виконувати контрольні вправи із загальної фізичної підготовки;
- здатність впевнено долати штучні та природні перешкоди, володіти навичками прикладного плавання та надання допомоги потопаючому.

Загальна характеристика програми оптимізації психофізичного стану майбутніх поліцейських в процесі фізичного виховання

Програма складена відповідно до освітньо-професійної програми для підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня «Бакалавр» за напрямом підготовки «Правознавство» та «Правоохоронна діяльність».

Предметом програми є:

- формування системи знань зі спеціальної психофізичної підготовки та здорового способу життя, необхідних при виконанні службових обов'язків; що визначають готовність випускників вищого навчального закладу до життєдіяльності та обраної професії;
- здатність до виконання державних або відомчих тестів і нормативів на рівні вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик та освітньо-професійних програм;
- формування спеціальних знань, вмінь і навичок самозахисту, застосування заходів фізичного впливу, спеціальних засобів та силового затримання суспільно-небезпечних осіб,
- формування і вдосконалення професійно важливих фізичних якостей; виховання психічної стійкості, концентрації, сміливості, рішучості, впевненості у власних силах тощо;
- формування прикладних навичок забезпечення особистої безпеки працівників ОВС під час застосування заходів фізичного впливу, виконання службових обов'язків;
- формування системи теоретичних знань та практичними навичками організації самостійних та навчальних занять з фізичної підготовки в органах внутрішніх справ.

Міждисциплінарні зв'язки: тактико-спеціальна підготовка, адміністративна діяльність, вогнева підготовка, професійно-психологічна підготовка працівників ОВС.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрощук Н. В. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості) / Н. В. Андрощук, М. В. Андрощук. – Тернопіль : Підручники і посібники, 2006. – 160 с.
2. Антоненко С.А. Експериментальне обґрунтування методики формування навичок рукопашного бою фахівців податкової поліції в системі професійного навчання: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / С.А. Антоненко. – Х., 2005. – 18 с.
3. Антоненко С.А. Развитие сенсорных функций, как основа формирования навыков рукопашного боя: метод. пособие / С.А. Антоненко. – Ирпень: НАДПСУ, 2004. – 25 с.
4. Антоненко С. Розвиток координаційних здібностей на основі сенсорної інформації в процесі формування навичок рукопашного бою / С. Антоненко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х., 2003. – № 5. – С.128–131.
5. Антошків Ю.М. Вдосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів вищих навчальних закладів МНС України: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Ю.М. Антошків; Львів. держ. ун-т фіз. культури. – Л., 2006. – 20 с.
6. Антошків Ю. М. Професійно-прикладна фізична підготовка курсантів вищих навчальних закладів МНС України: Метод. посіб. / Ю.М. Антошків //Львів: ЗУКЦ, 2006. – 70 с.
7. Ануфієв М.І. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ: навч. посіб. / М.І. Ануфієв, С.С. Бутов, О.Ф. Гіда та ін. / Нац. акад. внутр. справ України. – К., 2003. – 337 с.
8. Апанасенко Г. Л. Индивидуальное здоровье: сущность, механизмы, проявления / Г.Л. Апанасенко // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. – 2006. – № 1. – С. 66–69.

9. Апанасенко Г. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму / Г. Апанасенко, Л. Довженко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 1. – С. 17–21.
10. Арзютов Г.М. Теорія і методика поетапної підготовки спортсменів (на матеріалі дзюдо): автореф. дис. ... д-ра пед. наук: (13.00.02) / Г.М. Арзютов; Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. – К., 2000. – 41 с.
11. Артем'єв В.О. Стан страху та його роль у правоохоронній діяльності працівників ОВС: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.06 / В.О. Артем'єв; Нац. ун-т внутр. справ. – Х., 2003. – 20 с.
12. Бабенко В.Г. Взаємодія і роль психолого-педагогічних процесів в системі професіонального навчання працівників практичних органів і підрозділів внутрішніх справ України / В.С.Бабенко, О.А. Янків // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: [зб. наук. пр.] / Редкол.: С.С. Єрмаков, Ю.І. Чуча. – Х., 2004. – №5. – С. 3-8.
13. Бака М.М. Фізичне і військово-патріотичне виховання молоді: [навч.-метод. посіб. для викл. фіз. виховання] / М.М. Бака, В.П.Корж. – К.: Книга пам'яті України, 2001. – 464 с.
14. Бандурка А.М. Профессиональная этика работников органов внутренних дел / А.М. Бандурка. – Х.: НУВД, 2001. – 220 с.
15. Блавт О. З. Інформативні показники рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів ВНЗ / О. З. Блавт // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 11. – С. 14 – 19.
16. Боднар І.Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: (24.00.02) / І.Р. Боднар; Волин. держ. ун-т ім. Л. Українки. – Луцьк, 2000. – 19 с.
17. Боевое самбо и рукопашный бой для спецвойск. – Рязань, 1993. – 172 с.

18. Бородин Ю. А. Современные проблемы физической культуры в формировании здоровья нации [Ю. А. Бородин, В. Б. Добровольский, А. А. Мальцев, Г. И. Сухорада] // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. науч. тр. – Харьков: ХХПИ, 2000. - № 6. – С. 43 – 56.
19. Бородин Ю. А. Зміст та організація форм фізичної підготовки на етапах навчання у ВНЗ: навч. посібник [Ю. А. Бородин, В. М. Романчук, С. В. Романчук]. – Житомир : ЖВІРЕ, 2007. – 164 с.
20. Бородин Ю.А. Фізична підготовка курсантів у вищих військових навчальних закладах інженерно-операторського профілю / Ю.А. Бородин: Монографія. – К.: Видавництво Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, 2009. – 417 с.
21. Бородин Ю.А. Физическая подготовка в системе психофизиологической подготовки курсантов военно-учебных заведений / Ю.А. Бородин // Фізична підготовка військовослужбовців: матеріали наук.-метод. конф. – К., 2003. – С. 75-78.
22. Бородин Ю.А. Тенденции изменений нормативных требований физической подготовки курсантов высших военных учебных заведений в период 1925–2000 годов / Ю.А. Бородин, Г.И. Сухорада // Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Х., 2004. – №1 – С. 95-104.
23. Братель С. Г. Громадський контроль за діяльністю поліції / С.Г. Братель: дис.... канд. юрид. наук: 12.00.07 / Київський національний ун-т внутрішніх справ. – К., 2007. – 269 с.
24. Бубка С.Н. Развитие двигательных способностей / С.Н. Бубка. – Донецк: Алекс, 2002. – 300 с.
25. Булавкина Т.А. Коррекция профессиональных мотивов у студентов технических вузов средствами физического воспитания: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Т.А. Булавкина. – Малаховка: МГАФК, 1997. – 14 с.

26. Вербовий В.П. Досвід вдосконалення психофізичної підготовки працівників поліції у країнах світу / В. Вербовий // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Гол. ред. В. М. Костюкевич. – Вінниця, 2012. – Вип. 14. – С. 337 – 344.
27. Вербовий В.П. Уподобання курсантів закладів МВС до фізичного виховання у позаакадемічний час / В. Вербовий // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Гол. ред. В. М. Костюкевич. – Вінниця, 2013. – Вип. 16. – С. – 252 – 259.
28. Вербовий В.П. Показники фізичних якостей майбутніх поліцейських в процесі навчання / В. Вербовий // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. – Івано-Франківськ, 2015. – Вип. 22. – С.70 - 75.
29. Вереньга Ю. В. Рівень та динаміка фізичної підготовленості вперше прийнятих на службу працівників органів внутрішніх справ України / Ю. В. Вереньга, К. В. Пронтенко, В. В. Бондаренко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наукових праць / за ред. Г. М. Арзютова. – К. : Вид- во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – Вип. 4 (29) – С. 179–184.
30. Вереньга Ю. В. Зв'язок показників фізичної підготовленості та фізичного стану і здоров'я працівників МВС України на етапі професійного становлення / Ю. В. Вереньга // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія №15. Науково- педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наукових праць / за ред. Г. М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. – Вип. 5 (48) 14 – С. 12–17.
31. Виленский М.Я. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности / М.Я. Виленский // Физическая культура студента: учебник. – М., 2001. – С. 175-205.

32. Вимоги МВС до фізичної підготовки рядового та начальницького складу ОВС України. – К.: НАВСУ МВС України, 1992. – 20 с.
33. Гарбер Е.И. Методика профессиографии / Е.И. Гарбер, В.В. Козача. – Саратов: Изд-во Сарат. ун-та, 1992. – 196 с.
34. Глазырин А.А. Формирование здорового образа жизни курсантов учебных заведений МВД средствами физической культуры: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.А. Глазырин. – М.: ВНИИФК, 1998. – 19 с.
35. Глазирін І. Д. Основи диференційованого фізичного виховання / Глазирін І. Д. — Черкаси : Відлуння, 2003. — 352 с.
36. Головченко Г.Т. Формирование личности специалиста средствами физического воспитания: [учеб. пособие для гуманит. спец. вузов] / Г.Т. Головченко, Т.В. Бондаренко. – Х.: ИВМО «ХК», 2001. – 156 с.
37. Губанов А.В. Основы организации и функционирования полиции зарубежных государств и использования их опыта для совершенствования деятельности органов внутренних дел России: автореф. дис. ... д-ра юрид. наук: 13.00.04 / А.В. Губанов. – М., 1997. – 30 с.
38. Данильченко В. А. Использование информационных технологий в процессе обучения технике двигательных действий / В. А. Данильченко, Т. А. Хабынец, Ю. Л. Хлевна // Педагогіка, психологія та медико-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – Харків, 2012. – № 3. – С. 29–32.
39. Данильченко В. А. Обучение технике рукопашного боя на основе использования возможностей информационно-методической программы «Правозащитник» / В. А. Данильченко, Ю. Л. Хлевна // Молодіж. наук. вісник Волин. нац. ун-ту імені Лесі Українки. – 2012. – № 6. – С. 7–11.
40. Деделюк Н. А. Наукові методи дослідження у фізичному вихованні / Н. А. Деделюк. – Луцьк : ВНУ ім. Л. Українки, 2010. – 184 с.
41. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. – К., 1996. – 31 с.

42. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / За ред. М.Д. Зубалія. – 2-е вид. перероб. і доп. – К., 1997. – 36 с.
43. Дерий И.А. Проблемы организации и управления в сфере физической культуры и спорта военнослужащих европейских стран / И.А. Дерий // Тезисы докладов итоговой научной конференции института за 2002 год. – СПб.: ВИФК, 2003. – С. 29–30.
44. Дехтяр В. Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів : навч. посібник / В. Дехтяр. – К. : Екмо, 2005. – 219 с.
45. Динаміка показників фізичного здоров'я студентів, які займаються силовими видами спорту / А. В. Магльований, І. М. Шимечко, О. М. Боярчук, Є. І. Мороз // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. – 2011. – № 1. – С. 80–83.
46. Друзь В.А. Человек в измерениях XX века / В.А. Друзь, В.Н. Самсонкин; Междунар. акад. проблем человека в авиации и космонавтике. – М., 2004. – 330 с.
47. Дьяченко И. О. Развитие двигательного-координационных способностей курсантов посредством обучения приемам физического воздействия на вооруженного противника / И.О. Дьяченко, О.Н. Назаренко // Право і безпека. – 2005. – № 4/5. – С. 186–188.
48. Ендальцев Б.В. Адаптация нового пополнения к военной деятельности средствами физической подготовки / Б.В. Ендальцев. – Ленинград: ВМА: ВДКИФК, 1988. – 244 с.
49. Єрємін С. Шляхи удосконалення фізичної підготовки курсантів військових навчальних закладів на сучасному етапі розвитку Збройних Сил України / С.Єрємін // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. праць за ред. проф. С.С. Єрмакова. – 2003. – № 17. – С. 63-68.
50. Загальна фізична підготовка працівників ОВС України / Укл. А.О. Савченко, О.І. Камаєв, П.І. Филипенко. – Х.: НУВС, 2003. – 40 с.

51. Забора А. В. Особенности организации и содержания спортивно-массовой работы с курсантами Национального университета внутренних дел / А.В. Забора // Опыт, проблемы перспективы и качество высшего инженерного образования: Международная научно-методическая конференция (3–4 октября, 2006 год). – Белгород, 2006. – С. 24.
52. Закон України «Про Національну поліцію» від 02.07.2015 № 580-VIII
53. Закон України «Про фізичну культуру і спорт»
54. Заходи щодо підвищення рівня професійної підготовки персоналу органів та підрозділів внутрішніх справ // Іменем закону. – 2005. – 18, 24 листоп. (№ 45, № 46).
55. Заярін Г.О. Загальна та спеціальна фізична підготовка працівників поліції / Г.О. Заярін, С.О. Матюхін, О.М. Несін. – Донецьк: ДІВС, 2002. – 304 с.
56. Зезюлин Ф.М. Совершенствование подготовки слушателей (курсантов) учебных заведений МВД РФ к действиям вооруженного правонарушителя (педагогический аспект): автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Ф.М. Зезюлин. – М., 1995. – 24 с.
57. Ивлев А.М. Дидактические аспекты готовности выпускников вузов МВД Украины к предстоящей служебной деятельности / А.М. Ивлев // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С.С. – Харків-Донецьк: ХДАДМ (ХХПІ) – 2005. – №22 – С. 147–150.
58. Івлєв О.М. Методи моделювання у спортивній боротьбі / Івлєв О.М., Костенко А.Б. // Теорія і практика фізичного виховання. Науково-методичний журнал №1-2. – Донецьк, ДонНУ. – 2006, – С. 121-125. Игнатьев А.С. Теоретико-методологические аспекты физической культуры студентов / А.С. Игнатьев, А.В. Лотопенко. – Воронеж, 1999. – 168 с.

59. Ильинич В.И. Особенности занятий избранным видом спорта или система физических упражнений / В.И. Ильинич // Физическая культура студента: учебник. – М., 2002. – С. 333-351.
60. Ильинич В.И. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания / В.И. Ильинич // Физическая культура студента: учебник. – М., 2002. – С. 300–332.
61. Ішичкіна Л. Діагностування рівня фізичної підготовленості особового складу підрозділів пожежної охорони / Л. Ішичкіна // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: Зб. наук. праць. – Вип. 3. – Рівне: Редакційно-видавничий центр Міжнародного університету «РЕГІ» імені академіка Степана Дем'янчука, 2003. – Ч. I. – С. 170-174.
62. Кадочников А.А. Русский рукопашный бой: науч. основы / А.А. Кадочников. – М.: Рус. стиль, 2003. – 215 с.
63. Калаянов Д. П. Поліцейська діяльність демократичних держав та застосування її досвіду в організації роботи органів внутрішніх справ України: монографія. – Одеса: НДРВВ ОЮІ ХНУВС, 2007. – 248 с.
64. Камаев О. И. Динамика общефизической подготовленности курсантов в процессе обучения в национальном университете внутренних дел / О.И. Камаев, О.А. Ярещенко, П.И. Филиппенко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2004. – № 7. – С. 66–69.
65. Камаєв О. І. Фізична підготовленість як фактор професіоналізму співпрацівника поліції (проблеми та шляхи розвитку / О. И. Камаев, О. А. Ярещенко, П. И. Филиппенко // Теорія та практика виховної роботи в органах внутрішніх справ України: Науково-практична конференція (1–2 жовтня 2004 року). – Харків, 2004. – С. 308–311.
66. Каніщева О. П. Диференційований підхід до фізичного виховання студентів із низькими адаптаційними можливостями організму : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец.

24.00.02 – «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / О. П. Каніщева – Х. 2011. – 20 с.

67. Кашуба В. Современные представления о профилактике и коррекции функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата детей старшего дошкольного возраста в процессе физического воспитания / В. О. Кашуба // Sportul Olimpic Si Sportul Pentry Toti : XV Congres Stintific International : Culegerea Materialelor stintifice. – Chisinau : USEFS, (Молдова), 2011. – С. 575–579.

68. Киричук В.Ф. Военно-профессиональная подготовка: системный подход и адаптация / В.Ф.Киричук, Н.Г. Коршевер. – Саратов: Гос. мед. ун-т, 1997. – 302 с.

69. Кислицын Ю.И. Социально-биологические основы физической культуры / Ю.И. Кислицын // Физическая культура студента: учебник. – М., 2001. – С. 34-79.

70. Коваленко В.А. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями / В.А. Коваленко // Физическая культура студента: учебник. – М., 2001. – С. 262-299.

71. Козіна Ж. Л. Застосування психофізіологічних методів дослідження в ігрових видах спорту / Ж. Л. Козіна, О. В. Жабровець // Теорія та методика фізичного виховання : Науково-методичний журнал ХНПУ. – Харків : ХНПУ, ТОВ "ОВС", 2011. – № 8. – С. 46–48.

72. Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: зб. наук. пр. Міжнар. ун-ту "РЕГІ" ім. С. Дем'янчука. вип. 2 / Міжнар. ун-т "РЕГІ" ім. С. Дем'янчука. – Рівне, 2001. – 464 с.

73. Концепція фізичного виховання в системі освіти України. – К., 1997. – 58 с.

74. Красота В.М. Спеціальна фізична підготовка офіцерів чергового бойового розрахунку командного центру військово-морських сил України:

- автореф. дис. ... канд. наук. з фіз. виховання та спорту: 24.00.02 / В.М. Красота; Харк. держ. акад. фіз. культури. – Х., 2007. – 20 с.
75. Кривошеєва Г. Л. Формування культури здоров'я студентів університету: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук. спец. : 13.00.04. «Теорія та методика навчання» / Г. Л. Кривошеєва. — Луганськ: ДПУ ім. Т. Шевченка, 2001. — 20 с.
76. Крижанівська О. Ф. Рухова активність – запорука фізичного здоров'я молоді / О. Крижанівська, О. Фотуйма // Роль фізичної культури і спорту у гармонійному розвитку учнівської та студентської молоді : збірник наукових праць у галузі фізичної культури та спорту за матеріалами третьої регіональної наукової конференції. – Івано-Франківськ : ІФНТУНГ, 2006. – С. 97 – 101.
77. Круцевич Т. Ю. Потребово-мотиваційний підхід до керування фізичним вихованням студентів / Т. Ю. Круцевич, О. П. Подлесний // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2008. – № 2. – 35 – 39 с.
78. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підр. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2-х томах / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 390 с. – Т. 2. – 367 с.
79. Круцевич Т. Ю. Реакреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімпійська література, 2010. – 248 с.
80. Кучеренко А.А. Педагогічні основи вдосконалення професійної підготовки прикордонників в умовах службової діяльності: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.А. Кучеренко. – Хмельницький, 2005. – 16 с.
81. Лаврентьєв О.М. Застосування прийомів рукопашного бою в обмежених умовах / О.М. Лаврентьєв // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. в галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2004. – Т. 1. – С.228–230.

82. Лаврентьев О.М. Условия проведения рукопашного боя при экстремальных ситуациях / О.М. Лаврентьев // Физическая воспитание студентов творческих специальностей: сб. науч. тр. – Х., 2004. – № 4. – С. 48-54.
83. Лошицька Т.І. Модельно-цільові характеристики фізичної підготовленості юнаків призовного віку в системі фізичного виховання: автореф. дис. ... канд. наук. з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Т.І. Лошицька; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – К., 2007. – 22 с.
84. Луговий І.О. Адміністративна відповідальність за правопорушення, що посягають на здійснення народного волевиявлення та встановлений порядок його забезпечення / І.О. Луговий: дис.... канд. юрид. наук: 12.00.07 / Київський національний ун-т внутрішніх справ. – К., 2007. – 226 с.
85. Луцк А.Р. Оптимізація психофізичної підготовки курсантів вищих закладів освіти МВС України: автореф. дис. ... канд. наук. з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / А.Р.Луцк; Львів. держ. ін-т фіз. культури. – Л., 2001. – 20 с.
86. Луцк А.Р. Основи методики психофізичної підготовки працівника поліції до самооборони без зброї / А.Р. Луцк. – Івано-Франківськ, 2000. – 56 с.
87. Мазурчук О.Т. Особливості військово-фізичної підготовки допризовників, які проживають на території радіаційного забруднення: автореф. дис. ... канд. наук. з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / О.Т. Мазурчук; Волин. держ. ун-т ім. Л. Українки. – Луцьк, 1999. – 19 с.
88. Макаренко П.В. Профессиональная «Я-концепция» будущих специалистов правоохранительной деятельности: автореф. дис. ... канд. психол. наук / П.В. Макаренко; Нац. ун-т внутр. справ України. – Х.: НУВД, 2001. – 18 с.

89. Макаренко М. В. Методика проведення обстежень та оцінки індивідуальних нейродинамічних властивостей вищої нервової діяльності людини / М. В. Макаренко // Фізіологічний журнал. – 1999. – Т. 45, № 4. – С. 123–131.
90. Максимов С. Підготовка до дій в екстремальних ситуаціях засобами спеціальної фізичної підготовки / С. Максимов, О. Запорожанов // Удосконалення фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки курсантів ВНЗ МВС України: матеріали наук.-практ. конф. – Івано-Франківськ, 2005. – С. 163-164.
91. Маракушин А.І. Фізична підготовка курсантів-вертолітників у період допільного навчання: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / А.І. Маракушин; Львів. держ. ін-т фіз. культури. – Л., 2006. – 21 с.
92. Маргацкий Н.Н. О некоторых направлениях повышения эффективности учебного процесса по физической подготовке в Рязанском институте права и экономики МВД России / Н.Н. Маргацкий // Сборник материалов научно-практической конференции «Проблемы совершенствования физической подготовки слушателей ВУЗов МВД РФ». – Белгород, 1997. – С. 26-31.
93. Мисів В.М. Результати спортивно-масової роботи курсантів під впливом позитивної мотивації / В.М. Мисів // Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського державного університету. – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський державний університет, інформаційно-видавничий відділ, 2012. – Вип. 11. – Т.3. – С. 148-150.
94. Мисів В.М. Характеристика технологій фізичного виховання у військових ліцях в аспекті розв'язання завдань оздоровчого змісту (ретроспективний аналіз) / В.М. Мисів // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту імені Лесі Українки. – Волин. нац. ун-т імені Лесі Українки, 2012. – № 4 (20). – С. 151-156.

95. Мицкан Б. М. Вплив психологічних чинників на рухову діяльність / Б. М. Мицкан // Педагогіка, психологія та медико – біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С. С. – Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2007. – № 6. – С. 197 – 199.
96. Мицкан Б. М. Концепція тіла в контексті здоров'я і краси людини / Б. М. Мицкан, О. Я. Фотуйма // Молода спортивна наука України.– 2007. – Вип.11. – С.271 – 280.
97. Міжгалузева комплексна програма «Здоров'я нації» на 2002 – 2011 роки: постанова КМУ від 10 січня 2002 р. № 14 [Електронний ресурс].
98. Михайлов В.В. Науково-методичні основи формування нормативної бази багатоборства військово-спортивного комплексу: автореф. дис. ... канд. наук. з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / В.В. Михайлов; Львів. держ. ун-т фіз. культури. – Л., 2007. – 20 с.
99. Мінімізація професійного ризику працівників підрозділів податкової поліції органів ДПС України (теоретичні та практичні аспекти): монографія / О.А. Довгий, М.Т. Задояний, В.П.Крошко та ін.; Акад. податк. служби України. – К.: Атака-Н, 2002. – 184 с.
100. Москвичев М.А. Методика специальной физической подготовки работников уголовно-исполнительной системы: автореф. дис. ... канд. пед. наук.: 13.00.04 / М.А. Москвичев; Моск. юрид. ин-т. – М., 1998. – 22 с.
101. Мурахов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта / И.В.Мурахов. – К.: Здоров'я, 1989. – 272 с.
102. Навчальні плани курсів початкової підготовки вперше прийнятих на службу працівників органів внутрішніх справ. – 88 с.
103. Наказ від 26.01.2016 № 50 Міністерства внутрішніх справ України Про затвердження положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України.
104. Настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України (НФП-97). – К., 1997.

105. Никитин М.П. Теоретические и практические основы физической подготовки военнослужащих Бундесвера: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / М.П. Никитин; ВНИИФК. – СПб.; М., 1998. – 17 с.
106. Овчарук І.С. Система фізичної підготовки майбутніх фахівців з ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / І.С. Овчарук; Львів. держ. ун-т фіз. культури. – Л., 2008. – 20 с.
107. Огневая подготовка: рабочая программа НУВС / НУВС. – Х., 2001. – 16 с.
108. Озеров В.П. Психомоторные способности человека / В.П. Озеров. – Дубна: Феникс, 2002. – 320 с.
109. Ольховий О.М. Модульно-рейтингова система підготовки офіцерів-керівників занять з фізичної підготовки: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / О.М. Ольховий; Львів. держ. ун-т фіз. культури. – Л., 2005. – 20 с.
110. Организационно-методические основы использования стандартных тренировочных заданий: метод. рекомендации для преподавателей / [сост.] В.Г. Алабин, А.В. Алабин, Н.А. Олейник. – Х.: ХГИФК, 1990. – 79 с.
111. Орєхова В. Л. Проблема здоров'я і формування мотивації студентів до навчальних занять з фізичного виховання / В. Л. Орєхова // Фізичне виховання та спорт у вищій школі: за здоровий спосіб життя : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. – Запоріжжя : ЗНТУ, 2009. – 59 с.
112. Основы спортивной антропометрии. Определение и оценка линейных и обхватных размеров тела: метод. рекомендации / сост. Н.Н. Сак, Л.И. Каплина, Л.Е. Сак. – Х.: ХГИФК, 1991. – 16 с.
113. Павлов А.С. Значение моральной и психолого-физической подготовленности работников правоохранительных органов в обезвреживании правонарушителей / А. С. Павлов, В. А. Гаврилин,

- С. С. Ермаков // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: [зб. наук. пр.]. – Х., 2005. – № 22. – С. 180-183.
114. Передерій О. С. Правовий статус поліції країн континентальної правової сім'ї: (загальнотеорет. характеристика на матеріалах Франції, Німеччини, Польщі) / О.С. Передерій: дис. на здобуття наук. ступеня канд. юрид. наук: за спец. 12.00.01 "Теорія та історія держави і права; історія політ. і прав. учень". — Х.: Харків. нац. ун-т внутр. справ, 2009. — 19 с.
115. Петров В.И. Военно-профессиональная ориентация молодежи / В.И. Петров, А.Т. Ростунов. — М.: Воениздат, 1988. — 220 с.
116. Пихтін М. П. Організаційно-правові основи діяльності поліції Швеції (порівняльно-правовий аналіз): монографія / М.П. Пихтін. - К.: Прецедент, 2010. - 183 с.
117. Піддубний О.Г. Оптимізація фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів у період первинного професійного навчання: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / О.Г. Піддубний; Львів. держ. ун-т фіз. культури. — Л., 2003. — 20 с.
118. Плиско В.И. Обучение сотрудников действиям в экстремальных условиях на занятиях по рукопашному бою / В.И. Плиско, В.В. Крутов; РИО МВД СССР. — К., 1987. — 36 с.
119. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практическое приложение / В.Н. Платонов. — К.: Олимп. лит., 2004. — 808 с.
120. Плиско В.И. Формирование готовности профессионала к деятельности в условиях, опасных для жизни / В.И. Плиско. — К.: Наук. світ, 2002. — 304 с.
121. Плиско В.И. Формирование у сотрудников устойчивого психомоторного состояния к внешним проявлениям опасности / В.И. Плиско. — К., 1991. — 128 с.
122. Пліско В.І. Теоретичні і методичні засади формування готовності працівників правоохоронних органів до діяльності в умовах екстремальних

ситуацій: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / В.І. Пліско. – К., 2004. – 44 с.

123. Площинский Г.В. Проблемне навчання як засіб удосконалення фізичної підготовки курсантів військово-навчальних закладів: автореф. дис. ... канд. пед. наук.: 20.02.02 / Г.В. Площинский. – Хмельницький, 1996. – 20 с.

124. Полатайко Ю. О. Здоровий спосіб життя студентів: стрес, адаптація, спорт / Ю. О. Полатайко, О. Ф. Баканова. – Харків, 2010. – 140 с.

125. Про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України: постанова Каб. Міністрів України від 15 січ. 1996 р., № 80 // Збір. Постанов уряду України. – 1996. – № 3.

126. Про державну підтримку розвитку фізичної культури і спорту в Україні: указ Президента України від 22 черв. 1994 р., № 334/94 // Уряд. кур'єр. – 1994. – 25 черв. (№ 98).

127. Про затвердження норми часу для планування і обліку навчальної роботи та переліків основних видів методичної, наукової й організаційної роботи педагогічних і науково-педагогічних працівників вищих навчальних закладів: наказ Міністерства освіти і науки України від 8 лип. 2002 р., № 450 // Офіц. вісн. України. – 2002. – № 35. – С. 16–55.

128. Про затвердження Переліку робіт, де є потреба у професійному доборі / Електронний ресурс/: наказ Міністерства охорони здоров'я України від 23 верес. 1994 р., № 263/121 // КПБ Ліга: закон: ЕЛІТ, 2007.

129. Про затвердження Порядку використання у 2007 році коштів, передбачених у державному бюджеті для розвитку фізичної культури і спорту, серед працівників і військовослужбовців правоохоронних органів: постанова Каб. Міністрів України від 4 квіт. 2007 р., № 609 // Офіц. вісн. України. – 2007. – № 26. – С. 10-51.

130. Про затвердження Програми підвищення рівня фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ України: наказ Міністерства внутрішніх справ України від 30.06.2005 р., № 495.

131. Про інформацію Кабінету Міністрів України щодо діяльності органів державної влади та органів місцевого самоврядування з розвитку фізичної культури і спорту: постанова Верхов. Ради від 17 листоп. 2006 р., № 372-V // Відом. Верхов. Ради України. – 2007. – № 2. – С. 22.
132. Про міліцію: закон України від 20 груд. 1990 р. // Відом. Верхов. Ради України. – 1991. – № 4.
133. Про організацію професійної підготовки осіб рядового і начальницького складу органів внутрішніх справ: наказ Міністерства внутрішніх справ України від 25 листоп. 2003 р., №1444.
134. Про стан професійної підготовки та безпеки особового складу органів внутрішніх справ України та заходи щодо їх вдосконалення відповідно до завдань Президента України з питань забезпечення належного громадянського порядку та протидії злочинності в державі: наказ Міністерства внутрішніх справ України № 759 від 21 жовт. 2000 р. – К., 2000. – 120 с.
135. Про фізичну культуру і спорт: закон України від 24 груд. 1993 р., № 3808-XII // Відом. Верхов. Ради України. – 1994. – № 14. – Ст. 80.
136. Проневич О. С. Організаційно-правові засади діяльності поліції (поліції) Німеччини, Польщі та України: порівняльно-правовий аналіз / О.С. Проневич: монографія. - Х.: Ніка Нова, 2011. – 508 с.
137. Психологический словарь / авт.-сост. В.Н. Копорулина, М.Н. Смирнова, Н.О. Гордеева, Л.М. Балабанова; под общ. ред. Ю.Л. Неймера. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. – 640 с.
138. Психофізична підготовка курсантів навчальних закладів МВС: навч. посіб. / За ред. Г.О. Заяріна. – Донецьк: ДІВС, 2001. – 242 с.
139. Ріпак І.М. Управління руховою активністю чоловіків розумової праці першого зрілого віку: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / І.М. Ріпак; Львів. держ. ун-т фіз. культури. – Л., 2003. – 20 с.

140. Римик Р. В. Професійно-прикладна фізична підготовка учнів професійно-технічних навчальних закладів за профілем радіотехніка / Р. В. Римик // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. / За ред. С.С. Єрмакова. – Х., 2005. – №23. – С. 65-70.
141. Римик Р. В. Валеологічна освіта у системі спортивно-оздоровчої роботи зі студентами ВНЗ // Р. В. Римик, Л. Б. Маланюк, Р. М. Партан / Вісник Прикарпатського університету. Серія : «Фізична культура». – 2013. – Вип.17. – С. 3 – 7.
142. Розробка професіограм та виявлення професійно-важливих якостей для військових спеціальностей (професій, штатних посад): метод. рек. / Ю.В. Стасєв, В.В. Белімов, М.В. Грушенко та ін.; за ред. Ю.В. Стасєва. – Х.: ХУПС, 2006. – 25 с.
143. Романчук С.В. Формування мотивації до занять фізичною підготовкою та спортом курсантів технічних військових навчальних закладів: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / С.В. Романчук; Львів. держ. ун-т фіз. культури. – Л., 2006. – 22 с.
144. Романчук В. М. Розвиток спритності та координаційних здібностей у студентів у процесі занять з фізичного виховання : метод. рекомендації // В. М. Романчук, Г. П. Грибан, О. М. Боярчук, О. Д. Гусак. – Житомир: ЖВІ НАУ, 2010. – 20 с.
145. Саликов А.А. Пути повышения эффективности обучения ударным единоборствам в системе учебных заведений МВД РФ: автореф. дис. ... канд. пед. наук.: 13.00.04 / А.А. Саликов; КГАФК. – Краснодар, 1998. – 22 с.
146. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н. Селуянов. – М., 2001. – 172 с.
147. Сергевнин В.А. Рекрутирование, отбор и обучение полицейских в США / В.А. Сергевнин. – М., 1994. – 112 с.

148. Сергієнко Л.П. Категорії рухових здібностей в теорії фізичного виховання і спорту / Л.П. Сергієнко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Х.; Л., 2003. – № 18: спец. вип. – С. 34-40.
149. Сергієнко Ю.П. Система спеціальної фізичної підготовки співробітників податкової поліції: метод. посіб. / Ю.П. Сергієнко. – Ірпінь: НАДПСУ, 2004. – 49 с.
150. Сергієнко Ю.П. Спеціальна фізична підготовка у системі професійного навчання фахівців податкової поліції: автореф. дис. ... канд. наук. з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Ю.П. Сергієнко; ХДАІФК. – Х., 2005. – 19 с.
151. Сиднева Л.В. Формирование профессиональных знаний и умений проведения занятий по базовой аэробике у студентов высших учебных заведений: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Л.В. Сиднева. – М., 2000. – 27 с.
152. Собинов В.А. Концепция физической подготовки военнослужащих военно-учебных заведений на первоначальном этапе обучения: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В.А. Собинов; ВНИИФК. – СПб.; М., 1999. – 24 с.
153. Соловьев Г. М. Здоровый образ жизни: научно-теоретические и методические основы : учеб. пособие / Г. М. Соловьев. – Ставрополь : СГУ, 2011. – Ч. 1. – 180 с.
154. Спеціальна фізична підготовка працівників ОВС України / уклад. А.О. Савченко, О.І. Камаєв, П.І. Филипенко. – Х.: НУВС, 2003. – 30 с.
155. Стадник В. В. Визначення спортивних уподобань для позаакадемічних занять студентів Національного університету «Львівська політехніка» / В. В. Стадник // Наука і освіта. – 2013. – № 4. – С. 211-214.
156. Стадник В. В. Використання плавання у позанавчальних заняттях студентів ВНЗ / В. В. Стадник // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2013. – № 7 (33). – С. 348-253

157. Стадник В. В. Інформативні показники фізичної підготовленості студентів ВНЗ / В. В. Стадник // Фізична культура та здоров'я різних груп населення : матеріали. IV Всеукр. Електрон. конф. студ. та мол. учених. – О., 2013. – С. 78–79.
158. Стадник В. В. Концептуальний підхід до формування здоров'я студентської молоді / В. В. Стадник // Науковий потенціал 2013 : матеріали IX Міжнародної наук.-практ. конф. – К., 2013. – С. 62-64.
159. Стадник В. В. Науково-методичні основи позаакадемічних занять фізичним вихованням студентів ВНЗ / В. В. Стадник // Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в сучасних умовах : матеріали Регіон. наук.-практ. конф. – Д., 2013. – С. 322–325.
160. Стасюк Р. М. Мотиваційна сфера підвищення ефективності фізичного виховання у вищому навчальному закладі / Р. М. Стасюк // Вісник Чернігівського ДПУ ім. Т. Г. Шевченка. – 2009. – Вип. 64. – С. 592.
161. Сухорада Г.І. Спортивно-масова робота у вищих військових навчальних закладах (на прикладі курсантів-зв'язківців): автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Г.І. Сухорада; Львів. держ. ун-т фіз. культури. – Л., 2003. – 20 с.
162. Сущенко В.П. Подготовка военнослужащих разведывательных и десантных подразделений к ведению рукопашного боя с автоматом: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В.П. Сущенко; ВНИИФК. – СПб.; М., 1999. – 21 с.
163. Татару А.Г. Педагогические основы моделирования физической подготовки военнослужащих: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.Г. Татару; ВНИИФК. – СПб.; М., 1999. – 19 с.
164. Тимошенко О. В. Теоретико-методичні засади оптимізації професійної підготовки вчителів фізичної культури у вищих навчальних закладах : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Тимошенко Олексій Валерійович. – К., 2009. – 587 с.

165. Тимчак Я.В. Військово-фізична підготовка в Україні (IX–XVIII ст.): автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Я.В. Тимчак; Волин держ. ун-т ім. Л. Українки. – Луцьк, 1998. – 16 с.
166. Турчина Н. И. Эффективность факультативных занятий различной направленности по физическому воспитанию студентов вузов технического профиля / Н. И.Турчина // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2005. – № 21. – С. 97 – 105.
167. Физическая культура : учебник [под ред. Е. С. Григоровича . – Минск : Вышэйшая школа, 2005. – 260 с.
168. Физкультура и здоровье студентов : учеб. пособие [под ред. Е. Д. Хомской, М. М. Рыжак]. – М., 2003. – 125 с.
169. Физическая культура студента: учебник / М.Я. Виленский, А.И. Зайцев, В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2002. – 448 с.
170. Физическая культура: рабочая программа Белгород. юрид. ин-та МВД России. – Белгород, 2001. – 28 с.
171. Физическая подготовка в военно-учебных заведениях США: обзор по материалам иностр. воен. печати. – СПб., 1995. – 42 с.
172. Физическая подготовка в вооруженных силах стран НАТО: учеб.-метод. пособие / под общ. ред. В.Г. Бабакина. – СПб.: ВИФК, 1999. – 179 с.
173. Физическая подготовка: рабочая программа НУВС / НУВС. – Х., 2004. – 26 с.
174. Чернюк А.И. Физическая подготовка наёмных и призывных иностранных армий: учеб. пособие / А.И. Чернюк, В.А. Дорофеев, В.Н. Утенко. – М., 1990. – 37 с.
175. Фізичне виховання: метод. вказівки до проведення занять з застосуванням ігор і ігрових естафет простих змагань для заохочення студентів усіх спеціальностей до занять з фіз. виховання. – К.: НУХТ, 2002. – 27 с.

176. Фізичне виховання у збройних силах та спец підрозділах: метод. розробка для студ. ф-ту фіз. виховання і спорту / Ю.М. Андрусенко. – К.: НТШ: КПІ, 2001. – 28 с.
177. Філінков В.І. Професійно-прикладна фізична підготовка працівників розумової праці / В.І.Філінков // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. в галузі фізкультури та спорту. – Л., 2002. – Т. 2, вип. 6. – С. 582-586.
178. Філінков В.І. Система професійно-прикладної фізичної підготовки фахівців машинобудівної промисловості: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / В.І. Філінков; Львів. держ. ун-т фіз. культури. – Л., 2003. – 24 с.
179. Фролов М.Ю. Педагогическая технология формирования умений и навыков по боевым приёмам борьбы в системе физической подготовки курсантов МВД: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / М.Ю. Фролов. – Саратов, 1998. – 18 с.
180. Хоули Э.Т. Оздоровительный фитнес / Э.Т. Хоули, Б.Дон Френкс. – К.: Олимп. лит., 2000. – 368 с.
181. Хоули Э.Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса: [пер. с англ.] / Э.Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К.: Олімп. л-ра, 2004. – 375 с.
182. Цзен И. В. Психотренинг: игры и упражнения / И. В. Цзен, Ю. В. Пахомов. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 272 с.
183. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації». – К., 1998. – 48 с.
184. Цьось А. Народна фізична культура та можливості її використання в сучасних умовах / А. Цьось // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2002. – № 2. – С.149-152.
185. Ческидов Н.В. Средства и методы развития профессиональных качеств сотрудников уголовного розыска в процессе физической подготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Н.В. Ческидов; ВНИИФК. – М., 1997. – 21 с.

186. Чуносков М.А. Особенности программирования деятельности человека в экстремальных ситуациях / М.А. Чуносков // Право і безпека. – 2003. – Т. 2, № 2. — С. 202-209.
187. Чуносков М.А. Рукопашный бой: учеб. пособие / М.А. Чуносков. – Симферополь: Таврия, 2000. – 140 с.
188. Чуносков М.А. Система активной самообороны. Системно-матричный подход к теории и практике рукопашного боя: учеб. пособие / М.А. Чуносков. – Евпатория: Зоря, 1999. – 200 с.
189. Чуносков М.А. Специальная физическая подготовка. Меры физического воздействия / М.А. Чуносков. – Симферополь: Таврия, 2004. – 246 с.
190. Чуносков М.А. Формирование адекватного поведения работников ОВД в рискоопасных ситуациях выполнения оперативно-служебных задач: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 20.02.02 / М.А. Чуносков. – Х., 2005. – 20 с.
191. Чух А.М. Індивідуалізація фізичної підготовки курсантів військового інституту Національної гвардії України: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 20.02.02 / А.М. Чух; Військ. ін-т Нац. гвардії України. – К., 1999. – 18 с.
192. Шалар О.Г. Підготовка підлітків до самостійних занять фізичною культурою: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.09 / О.Г. Шалар; Харк. держ. пед. ун-т ім. Г. Сковороди. – Х., 2002. – 20 с.
193. Шалепа О.Г. Оптимізація фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів з урахуванням специфіки етапів професійного навчання: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / О.Г. Шалепа; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – К., 2002. – 20 с.
194. Шиян Б.М. Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту / Б.М.Шиян, В.Г. Папуша. – Х.: ОВС, – 2005. – 208 с.

195. Шиян Б.М. Теоретико-методичні основи підготовки вчителів фізичного виховання в педагогічних закладах: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: (13.00.04) / Б.М.Шиян; Ін-т педагогіки і психології проф. освіти АПН України. – К., 1997. – 48 с.
196. Шушкевич И.Ч. Профессиональная подготовка полицейских в европейских странах / И.Ч. Шушкевич. – СПб., 1997. – 71 с.
197. Щодо виконання Закону "Про фізичну культуру і спорт": вказівка МВС України від 17 квіт. 1996 р., № 25/33 к/в. – [К., 1996]. – 16 с.
198. Ярещенко О.А. Обоснование эффективной программы специальной физической подготовки курсантов высших учебных заведений правоохранительного профиля / О.А. Ярещенко // Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: [зб. наук. пр.]. – Х., 2008. – № 7. – С.164–168.
199. Ярещенко О.А. Особенности обучения курсантов приёмам мер физического воздействия / О.А. Ярещенко // Спортивные едино-борства: теория, практика и перспективы развития. – Х., 2004. – С. 62-64.
200. Ярещенко О.А. Особливості впливу психомоторних здібностей курсантів на спеціальну фізичну підготовленість / О.А. Ярещенко // Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: [зб. наук. пр.]. – Х., 2007. – № 12. – С.161–163.
201. Ярещенко О.А. Пути повышения эффективности процесса совершенствования техники приемов физического воздействия / О.А.Ярещенко // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях: сб. ст. III междунар. электрон. науч. конференции, 6 февр. 2007 г. – Харьков – Запорожье – Белгород – Красноярск. – Х., 2007. – С.132–134.
202. Ярмошук О.О. Професійно-прикладна фізична підготовка жінок військовослужбовців: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02 / О.О. Ярмошук; Рівн. держ. гуманіт. ун-т. – Рівне, 2002. – 20 с.

203. Anleitung OOMKE für physische Ausbildung in den Landstreitkräften: Heft I, Teil 1/2: Nationale Volksarmee Kommando der Landstreitkräften .- Bonn: BVM, 1981.- 67 S.
204. Beckett L. Serial changes in blood from adolescence into adulthood / L. Beckett, B. Rosner // Amer.J.Epidemiol.- 1992.-Vol. 135, № 10.- P. 1166-1177.
205. Bos K. Test zur Überprüfung der Körperliche Leistungsfähigkeiten für die Bundeswehr / K. Bos // Truppenpraxis.- 1993.-№ 2-3.- S. 1629-1632.
206. Ehram R. Sport und Armee / R. Ehram, U. Luthi // ASMZ.- 1991.- № 4.- S. 197.
207. Herme Ch. Forces d'action rapides (FAR) / Ch. Herme // Intern. defence review.- 1983.- № 11.- P. 23.
208. Hirtz P. Koordinative Fähigkeiten / P. Hirtz // Trainingswissenschaft (Berlin).- 1993.- S. 18-25.
209. Hirtz P. Koordinative Fähigkeiten im Schulsport / P. Hirtz.- Berlin: Volk und Wissen, 1995.- 128 S.
210. Hoshikawa T. Kinematic analysis of walking and running twins / T. Hoshikawa, V. Amano, N. Kito // Biomechanic. - 1983.- № 8.- P. 498-502.
211. Juhsen F. Occupation and hospitalization with ischaemic heart diseases: a new nationwide surveillance system based on hospital admissions / F. Juhsen, E. Bach, M. Marmot // Intern. J. Epidemiol. - 1992. - Vol. 21, № 3.- P. 450-459.
212. Malina R.M. Motor development in a cros-cultural perspective / R.M. Malina // Psychology of motor behavior and sport: a contemporary respective.- Champaign, 1977.- P. 191-208.
213. Markides L.G. High intensity endurance training in 20 to 70 years old healthy / L.G. Markides, J.F. Heighnhauser, N.L. Jones // J. Appl. Phys.- 1990.- P. 48-55.

214. Martin D. Handbuch Trainingslehre / D. Martin, K. Carl, K. Lehnertz.- Schorndorf: Hofmann Verl., 1991.- 354 S.
215. Morris J.N. Exercise in leisure-time: coronary attack and death rares / J.N. Morris, D.Y. Clayor // Brit. Heart J.- 1990.- № 63.- P. 325-334.
216. Olle-Laprune G. Le combat des années 90 en Europa / G. Olle-Laprune // Armées d'aujourd'hui.- 1983.- № 83.- P. 26-31.
217. Padgett S.J. Commander's and Fitness Program / S.J. Padgett // Infantry.- 1990.- № 4.- P. 36-39.
218. Saltin B. Peripheral and central adaptations to one-legged exercise / B. Saltin, K. Nazar, D. Costill // Acta Physiol. Skandinavica.- 1996.-№ 6.- P. 289-305.
219. Sninton R. Lifelong exercise and stroke / R. Sninton, G. Sagar // Brit. Med. J.- 1993.- № 307.- P. 231-234.
220. Schnabel G. Trainingswissenschaft, Listing, Training, Wettkampf / G. Schnabel, D. Harne, A. Borde.- Berlin: Sportverl., 1994.- 556 S.
221. Starosta W. Existenz sensibler und kritischer Perioden in der Entwicklung der Bewegungskoordination / W. Starosta, P. Hirtz // Leistungssport.- 1998.- № 6.- S. 19-22.
222. Theorell T. Life events, job stress and coronary heart disease / T. Theorell // Myocardial infarction and psychological risks / T. Theorell.- N.-Y., 1981.- P. 1-17.
223. Zeichner K. Perzonalized and inquiry – oriented teacher education / K. Zeichner // J. of Education for Teaching.- 1982.- № 8.- P. 37-44.
224. Zimmer H. Zur Entwicklung authentischer Kontrollmethoden für koordinative Fähigkeiten / H. Zimmer // TRKK. – 1981. - № 10. – S. 768-774.

ДОДАТКИ

Додаток А

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми курсанти повинні:

знати :

роль і місце фізичної підготовки в органах внутрішніх справ та навчальних закладах МВС України;

значення фізичної підготовки для підвищення готовності та здатності працівників органів внутрішніх справ до виконання службових обов'язків;

мету, загальні та спеціальні завдання фізичної підготовки в системі професійної підготовки працівників органів внутрішніх справ;

основні документи, що регламентують організацію та проведення фізичної підготовки в системі МВС України;

загальні основи організації та методики проведення всіх форм фізичної підготовки;

особливості впливу на організм людини та правила регулювання фізичного навантаження під час виконання фізичних вправ, прийомів та дій;

зміст, організацію та методику проведення індивідуальних самостійних тренувань, прийоми самоконтролю за станом здоров'я, функціональним станом організму, підтримання загальнофізичної та професійної працездатності;

дії працівника в типових ситуаціях затримання порушника та ведення двобою;

правомірність застосування заходів фізичного впливу працівниками органів внутрішніх справ; відповідальність за незаконне застосування бойових прийомів боротьби;

заходи безпеки під час занять зі спеціальної фізичної підготовки;

вимоги особистої та громадської гігієни;

вміти :

впевнено і кваліфіковано виконувати вправи із загальної фізичної підготовки, прийоми заходів фізичного впливу, долати спеціальні смуги перешкод; володіти навичками прикладного плавання та надання допомоги потопуючому;

самостійно проводити практичні заняття зі спеціальної фізичної підготовки, індивідуальне самостійне фізичне тренування;

застосовувати фізичні вправи для загартування вольових якостей та підвищення психічної підготовленості.

в організаційно-управлінській діяльності поліцейський повинен мати:

- знання сучасних проблем і головних завдань фізичної підготовки у процесі професійного вдосконалення працівників органів внутрішніх справ;
- здатність орієнтуватись в основних законодавчих та нормативно-правових актах з організації фізичної підготовки працівників ОВС;
- здатність організовувати та методично вірно проводити процес самостійної фізичної підготовки та фізичної підготовки підлеглих, а також спортивної роботи у підрозділі з метою забезпечення фізичної готовності до виконання оперативно-службових завдань;
- впровадження організаційних і методичних заходів з метою поліпшення фізичної підготовки підлеглих працівників практичних органів та підрозділів внутрішніх справ.

у педагогічно-консультативній діяльності поліцейський має:

- здатність розробляти плануючу, обліково-звітну та методичну документації з фізичної підготовки;
- здатність організувати та методично вірно проводити практичні заняття з усіх форм та видів фізичної підготовки;
- здатність вживати заходи щодо попередження травматизму на заняттях з фізичної підготовки та профілактики захворювань;
- вміння надавати консультації працівникам з практичних питань організації здорового способу життя, розвитку фізичних якостей, вивчення та

вдосконалення заходів фізичного впливу.

Засоби діагностики успішності навчання

Практичні та теоретичні вимоги для проведення контролю

Теоретичні питання

1. Зміст та вимоги «Настанови з організації професійної підготовки рядового і начальницького складу органів внутрішніх справ України», затвердженої наказом МВС України від 13.04.2012 року № 318.
2. Мета, спеціальні та загальні завдання фізичної підготовки в органах (підрозділах) внутрішніх справ.
3. Організація та форми занять з фізичної підготовки в органах (підрозділах) внутрішніх справ України.
4. Медично-вікові групи та службово-посадові категорії працівників ОВС для занять та складання нормативів з фізичної підготовки згідно наказом МВС України від 13.04.2012 року № 318.
5. Завдання та зміст загальної і спеціальної фізичної підготовки працівників ОВС.
6. Завдання та зміст програми заходів фізичного впливу для працівників ОВС.
7. Мета, види та зміст перевірок стану фізичної підготовки рядового і начальницького складу органів внутрішніх справ.
8. Індивідуальна оцінка фізичної підготовки (загальної та спеціальної) працівника ОВС. Індивідуальна оцінка за володіння заходами фізичного впливу. Загальна оцінка органу (службі) внутрішніх справ з фізичної підготовки.
9. Фактори, які визначають особливості застосування заходів фізичного впливу в діяльності працівників поліції.
10. Правомірність застосування заходів фізичного впливу та спеціальних засобів. Відповідальність за їх незаконне застосування (ст.12, 13,

14 Закону „України про національну поліцію”, ст. 36 „Необхідна оборона” Кримінального Кодексу України).

11. Вплив фізичних вправ на організм людини. Поняття про адаптацію до фізичних навантажень.

12. Основні правила занять фізичними вправами (методичні принципи тренування).

13. Методика самостійних занять фізичними вправами. Прийоми самоконтролю за станом організму під час занять фізичними вправами. Гігієна занять з фізичної підготовки.

14. Поняття про фізичні якості. Основи методики розвитку фізичних якостей.

15. Поняття швидкості. Засоби та методи її розвитку.

16. Поняття сили. Засоби та методи її розвитку.

17. Поняття витривалості. Засоби та методи її розвитку.

18. Поняття гнучкості. Засоби та методи її розвитку.

19. Поняття спритності. Засоби та методи її розвитку.

20. Структура та форми організації практичного заняття з фізичної підготовки. Регулювання величини фізичного навантаження на заняттях з фізичної підготовки.

21. Методика вивчення і вдосконалення прийомів фізичного впливу.

22. Запобігання травматизму на заняттях з фізичної підготовки.

23. Загальна характеристика ударів руками, ногами, головою. Уразливі точки на тілі людини та наслідки їх пошкодження.

24. Загальна характеристика захисних дій від ударів руками, ногами, головою.

25. Загальна характеристика больових та задушливих прийомів.

26. Загальна характеристика кидків.

27. Загальна характеристика способів звільнення від захоплень і обхоплень.

28. Загальна характеристика захисних дій при загрозі холодною та вогнепальною зброєю.

29. Правомірність дій працівника поліції при силовому затриманні правопорушника (ст. 106 Кримінально-процесуального Кодексу України, ст.38, ст.118, ст.124 Кримінального кодексу України).

30. Загальна характеристика дій та гарантії особистої безпеки працівника поліції при силовому затриманні правопорушника. Особливості взаємодії працівників поліції при затриманні правопорушника.

31. Доставляння (конвоювання) затриманого до органу внутрішніх справ (пішим порядком, на транспорті, при вчиненні опору).

32. Загальна характеристика наручників та способів їх надягання.

33. Загальна характеристика та правила проведення зовнішнього огляду затриманого.

34. Особливості взаємодії працівників поліції при проведенні зовнішнього огляду та надяганні наручників.

35. Візуальна оцінка правопорушника і вибір можливих прийомів фізичного впливу і тактики їх застосування.

Заходи фізичного впливу

1. Комбінації ударів руками та ногами на спеціальному знарядді у поєднанні з захисними діями та пересуваннями.

2. Затримання загином руки за спину при підході спереду ривком та конвоювання.

3. Затримання загином руки за спину при підході спереду пірнанням та конвоювання.

4. Затримання загином руки за спину при підході ззаду поштовхом та конвоювання.

5. Затримання важелем руки усередину при підході збоку та конвоювання.

6. Затримання важелем руки назовні при підході збоку та конвоювання.
7. Затримання важелем ліктя через передпліччя при підході збоку та конвоювання.
8. Затримання дотиском кисті при підході ззаду та конвоювання.
9. Затримання задушливим прийомом плечем і передпліччям при підході ззаду та конвоювання.
10. Кидок передня підніжка з переходом до затримання та конвоювання.
11. Кидок задня підніжка з переходом до затримання та конвоювання.
12. Кидок через стегно з переходом до затримання та конвоювання.
13. Кидок із захопленням ніг супротивника ззаду з переходом до защемлення литкового м'яза, затримання та конвоювання.
14. Кидок із захопленням ніг супротивника ззаду з переходом до подвійного придушення.
15. Кидок із захопленням ніг супротивника спереду з переходом до затримання та конвоювання.
16. Підсічка спереду з переходом до затримання та конвоювання.
17. Звільнення від захвату за передпліччя або кисті рук з переходом до затримання та конвоювання.
18. Звільнення від захвату за плече ззаду з переходом до затримання та конвоювання.
19. Звільнення від захвату одягу на грудях з переходом до затримання та конвоювання.
20. Звільнення від захвату шиї спереду двома руками зі спробою удушення з переходом до затримання та конвоювання.
21. Звільнення від захвату шиї ззаду двома руками зі спробою удушення з переходом до затримання та конвоювання.

22. Звільнення від захвату за волосся на голові спереду з переходом до затримання та конвоювання.

23. Звільнення від захвату за волосся на голові ззаду з переходом до затримання та конвоювання.

24. Звільнення від обхвату тулуба спереду з руками з переходом до затримання та конвоювання.

25. Звільнення від обхвату тулуба спереду без рук з переходом до затримання та конвоювання.

26. Звільнення від обхвату тулуба ззаду з руками з переходом до затримання та конвоювання.

27. Звільнення від обхвату тулуба ззаду без рук з переходом до затримання та конвоювання.

28. Звільнення від захвату за шию ззаду плечем та передпліччям (спроба удушення) з переходом до затримання та конвоювання.

29. Звільнення від захвату за шию ззаду двома руками (спроба удушення) з переходом до затримання та конвоювання.

30. Звільнення у положенні коли супротивник залив працівника на землю і душить його руками за горло.

31. Звільнення від захоплення ноги з переходом до затримання та конвоювання.

32. Захист від прямого удару ногою у пах з переходом до затримання та конвоювання.

33. Захист від удару ногою збоку у тулуб з переходом до затримання та конвоювання.

34. Захист при загрозі ножем упритул в обмеженому просторі, обеззброєння, затримання та конвоювання.

35. Захист від тичка ножем у груди, обеззброєння, затримання та конвоювання.

36. Захист від тичка ножем у живіт, обеззброєння, затримання та конвоювання.

37. Захист від удару ножем зверху, обеззброєння, затримання та конвоювання.

38. Захист від удару ножем знизу, обеззброєння та конвоювання.

39. Захист від удару ножем збоку, обеззброєння, затримання та конвоювання

40. Захист від удару ножем навідліг, обеззброєння, затримання та конвоювання.

41. Виривання пістолета приставленого впритул до грудей.

42. Обеззброєння при загрозі пістолетом спереду впритул з переходом до затримання та конвоювання.

43. Обеззброєння при загрозі пістолетом ззаду впритул з переходом до затримання та конвоювання.

44. Обеззброєння при загрозі довгоствольною зброєю спереду з переходом до затримання та конвоювання.

45. Обеззброєння при загрозі довгоствольною зброєю ззаду з переходом до затримання та конвоювання.

46. Обеззброєння при спробі порушника вийняти зброю із кобури з переходом до затримання та конвоювання.

47. Обеззброєння при спробі порушника вийняти зброю із внутрішньої кишені піджака з переходом до затримання та конвоювання.

48. Обеззброєння при спробі порушника вийняти зброю із-за пояса штанів з переходом до затримання та конвоювання.

49. Проведення зовнішнього огляду під загрозою застосування вогнепальної зброї у положенні коли порушник стоїть біля стіни.

50. Проведення зовнішнього огляду під загрозою застосування вогнепальної зброї у положенні коли порушник стоїть на колінах.

51. Проведення зовнішнього огляду під загрозою застосування вогнепальної зброї у положенні коли порушник лежить обличчям вниз.

52. Проведення зовнішнього огляду затриманого під больовим контролем після застосування прийому фізичного впливу. Конвоювання після проведення зовнішнього огляду.

53. Проведення зовнішнього огляду декількох осіб під загрозою застосування вогнепальної зброї у положенні коли порушники стоять біля стіни.

54. Проведення зовнішнього огляду декількох осіб під загрозою застосування вогнепальною зброєю у положенні, коли порушники стоять на колінах.

55. Проведення зовнішнього огляду декількох осіб під загрозою застосування вогнепальною зброєю у положенні, коли порушники лежать обличчям вниз

56. Надягання наручників під загрозою застосування вогнепальної зброї у положенні коли порушник стоїть. Конвоювання після надягання наручників.

57. Надягання наручників під загрозою застосування вогнепальної зброї у положенні коли порушник стоїть в упорі руками об стіну (транспортний засіб, огорожу тощо). Конвоювання після надягання наручників.

58. Надягання наручників під загрозою застосування вогнепальної зброї у положенні коли порушник стоїть на колінах. Конвоювання після надягання наручників.

59. Надягання наручників під загрозою застосування вогнепальної зброї у положенні коли порушник лежить обличчям вниз. Конвоювання після надягання наручників.

60. Надягання наручників під больовим контролем після застосування прийому фізичного впливу. Конвоювання після надягання наручників.

4. Форма підсумкового контролю успішності навчання

Система контролю успішності включає: поточний контроль, модульний контроль, підсумковий контроль.

Поточний контроль проводиться для оцінювання рівня навчальних досягнень під час практичних занять та якості виконання індивідуальної та самостійної роботи.

Здійснюється протягом навчального року і передбачає:

- оцінку рівня розвитку окремих фізичних якостей та оцінку рівня загальної фізичної підготовленості в цілому;
- вибіркове опитування на практичних заняттях з метою визначення якості засвоєння окремих прийомів фізичного впливу; атестацію слухачів та курсантів з кожної навчальної теми;
- оцінку техніки подолання смуги та спеціальних перешкод та результату подолання спеціальної смуги перешкод в цілому.

Модульний (рубіжний) контроль визначає якість виконаної курсантом навчальної роботи з певного навчального змістовного модуля та оцінюється за сукупними підсумками поточної успішності, включаючи виконану індивідуальну, самостійну роботу та модульні контрольні вимоги.

Підсумковий контроль здійснюється у формі заліків, передбачених навчальними планами.

До виконання контрольних нормативів та вправ допускаються та курсанти, які постійно відвідували практичні заняття, ознайомлені з правилами безпеки та порядком виконанням вправ.

Курсанти, які були тимчасово звільнені від занять зі спеціальної фізичної підготовки за станом здоров'я, або такі, які не виконали нормативи із загальної фізичної підготовленості чи не оволоділи вправами, що

передбачені програмою, на навчальних заняттях, допускаються до заліків та іспитів лише після відпрацювання цих вправ в індивідуальному порядку на додаткових заняттях.

Заліки складаються з перевірки та оцінки засвоєння навчального матеріалу за розділами навчальної програми: теоретична підготовка, загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка.

Критерії оцінювання рівня індивідуальної фізичної підготовленості визначається згідно «Положення про організацію професійної підготовки для рядового та начальницького складу органів внутрішніх справ МВС України» затвердженого наказом МВС України 13 квітня 2012 року, №318.



УКРАЇНА

ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ, НАУКИ ТА МОЛОДІЖНОЇ ПОЛІТИКИ
Івано-Франківської обласної державної адміністрації
ПРИКАРПАТСЬКИЙ ВІЙСЬКОВО-СПОРТИВНИЙ ЛІЦЕЙ-ІНТЕРНАТ
ІВАНО-ФРАНКІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ

78405, Івано-Франківська обл., м. Надвірна, вул. Сірика, 1А, тел./факс (03475) 2-90-30, e-mail pvsli@ukr.net

15.03.2016 №93-1/01-07

АКТ

**впровадження результатів наукових досліджень у практику
Прикарпатського військово-спортивного ліцею-інтернату**

Ми, ті що підписалися нижче, склали цей акт про те, що за результатами роботи, виконаної згідно з темою «Оптимізація психофізичного стану майбутніх поліцейських в процесі фізичного виховання» за період з 19 лютого по 15 березня 2016 року – виконавець теми Вербовий В.П., внесли такі рекомендації і пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження, коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Програма оптимізації психофізичного стану учнів військово-спортивного ліцею засобами одноборств.	Уперше було застосовано експериментальну програму з використання засобів одноборств у процесі фізичного виховання учнів військово-спортивного ліцею. Отримано достовірні зміни показників нейродинамічних властивостей, фізичної підготовленості, соматичного здоров'я учнів.	У результаті впровадження спеціально розробленої програми спостерігається підвищення рівня компонентів технічної, фізичної, психологічної підготовки учнів військово-спортивного ліцею. Особливим є покращення психофізичних елементів підготовки учнів.

Автор:

В.П.Вербовий

Представник ПНУ ім. В.Стефаника:
кандидат психологічних наук, доцент

О.Я. Фотуйма

Директор Прикарпатського військово-спортивного ліцею-інтернату
Івано-Франківської обласної ради
полковник

М.Л. Мартинюк

**МІНІСТЕРСТВО
ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
Факультет №3 (м. Івано-Франківськ)
вул. Національної гвардії, 3
м. Івано-Франківськ, 76005
тел. 52-32-00, post@naiau.kiev.ua**

20 № _____
На № 44/1 від 29.04 2016

АКТ

впровадження результатів наукових досліджень

Ми, ті що підписалися нижче, склали цей акт про те, що за результатами роботи, виконаної згідно з темою «Оптимізація психофізичного стану майбутніх поліцейських в процесі фізичного виховання» за період з 21 березня по 17 квітня 2016 року – виконавець теми Вербовий В.П., внесли такі рекомендації і пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження, коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Програма оптимізації психофізичного стану курсантів закладів МВС України	Уперше було застосовано експериментальну програму оптимізації психофізичного стану курсантів з використанням сучасних методів та засобів одноборств. Глибина наукової новизни, цікавість методичних рекомендацій дозволили констатувати високу практичну значущість розробки автора	У результаті впровадження спеціально розробленої програми спостерігається підвищення рівня компонентів психофізичного стану курсантів. Важливим є покращення рівня освіченості майбутніх поліцейських

Автор:

В.П. Вербовий

Представник ПНУ ім. В.Стефаника:
к.пед. н. доцент

Г.В. Презлята

Заступник декана факультету № 3
(м. Івано-Франківськ) НАВС
підполковник поліції

А.В. Ляшук



АКТ

впровадження результатів наукових досліджень у навчальний процес
курсантів факультету № 1, № 2, №3
Львівського державного університету внутрішніх справ

Ми, ті що підписалися нижче, склали цей акт про те, що за результатами роботи, виконаної згідно з темою «Оптимізація психофізичного стану майбутніх поліцейських в процесі фізичного виховання» за період з 16 по 31 травня 2016 року – виконавець теми Вербовий В.П., внесли такі рекомендації і пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження, коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Програма оптимізації психофізичного стану майбутніх поліцейських	Уперше було впроваджено експериментальну програму оптимізації психофізичного стану курсантів з використанням методів та засобів комплексу видів одноборств. Глибина наукової новизни, цікавість методичних рекомендацій дозволили констатувати високу практичну значущість розробки автора	У результаті впровадження спеціально розробленої програми спостерігається підвищення рівня психофізичних якостей, особистісних характеристик, психічних процесів у майбутніх поліцейських

Автор:

Вербовий В.П.

Представник ПНУ ім. В.Стефаника:

к.пед. н. доцент

Презлята Г.В.

Преставник ЛьвДУВС:

завідувач кафедри

спеціальної фізичної підготовки

капітан поліції

Гнип І.Я.

Підпис
02.06
ЗАСВІДЧУЮ НА
Львівського
Університету ВН

