

2. Подальший комплексний підхід в організації навчального процесу дозволить сприяти різнобічному розвитку фізичних якостей та підвищенню рівня соматичного здоров'я студенток.

### **Література:**

1. Апанасено Г.Л. Физическое развитие детей и подростков. – К.: Здоров'я, 1985. – 96 с.
2. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. – К.: Здоров'я, 1987. – 224 с.
3. Боднар І.Р. Методичні аспекти фізичного виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: Автореф. дис. ... канд. наук з фізвих. і спорту: 24.00.02 – Львів, 1999. – 24 с.
4. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. – М.: Медицина, 1991. – 272 с.

## **ВПЛИВ СИСТЕМИ СПЕЦІАЛЬНИХ ВПРАВ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ТА ПСИХІЧНИЙ СТАН ПРАВООХОРОНЦІВ**

**Альберт Оврас**

*Львівський державний університет внутрішніх справ*

Сучасні професійні й моральні вимоги, які наша держава поставила перед правоохоронцями, потребують від них доброї фізичної форми. Рядові та офіцери органів внутрішніх справ повинні бути впевнені у своїх силах і вміти діяти в складних екстремальних ситуаціях, пов'язаних із виконанням службових обов'язків. Крім того, професійні завдання правоохоронців полягають у забезпеченні громадського правопорядку на засадах взаємного шанування людей, толерантності.

Проблему покращення фізичної підготовки правоохоронців досліджували: А.Луцак, М.Борищак [1]; М.Медвідь, Алембець М. М.[2]; О.Ярмошук [3] та інші. Однак, більшість досліджень названих та інших авторів присвячена фізичній підготовці курсантів навчальних закладів МВС. Разом з тим, в останні роки, за даними А. Несіна, Г. Заяріна [4] у працівників відділів внутрішніх справ спостерігається зниження рівня фізичної підготовленості, погіршуються показники стану їх здоров'я, наявний низький рівень

мотивації до здорового способу життя. Ці явища набувають досить розповсюдженого характеру, що, в свою чергу, призводить до втрати раніше набутих ними у навчальних закладах вмінь і навичок і накладає негативний відбиток на службову діяльність.

**Мета дослідження:** вивчення динаміки фізичної підготовленості та характеристик психічного стану працівників органів внутрішніх справ під впливом системи спеціальних фізичних вправ.

**Об'єкт дослідження** – процес фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ.

**Предмет дослідження** – ефективність засобів фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ.

Для досягнення мети дослідження було визначено наступні завдання:

1. Вивчити літературу з питань фізичної підготовки правоохоронців

2. Проаналізувати засоби та форми фізичної підготовки, які використовують працівники органів внутрішніх справ

3. Визначити рівень фізичної підготовленості правоохоронців

2. Оцінити вплив системи спеціальних фізичних вправ на їх фізичну підготовленість

3. Проаналізувати зміни психічного стану учасників експериментальної групи.

Дослідницькі завдання вирішувалися за допомогою наступних **методів:** аналіз та узагальнення наукової літератури, анкетування, тестування фізичної підготовленості, педагогічний експеримент, методика САН для тестування психічного стану, методи математичної статистики.

Тестування фізичної підготовленості проводилось за програмою державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України відповідно до Положення про організацію фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ України (затверджено наказом МВС України № 1173 від 5 жовтня 2003 р.). Характеристика психічного стану визначалася за методикою САН, розробленою працівниками Санкт-Петербурзької військово-медичної академії.

Дослідження проводилося за участю співробітників одного із районних відділів УМВС України у Львівській області. В анкетуванні взяло участь 48 чоловік віком 25–30 років. Взяти участь у



програмі експерименту погодилося 22 особи, з них було сформовано експериментальну групу, з інших 26 осіб було створено контрольну групу.

Контрольна група фізичною підготовкою займалася 1 раз на тиждень (2 год.) за програмою обов'язкових занять. Члени експериментальної групи додатково займалися за системою спеціальних фізичних вправ, яка включала:

1. Ранкове заняття – 6–7 занять на тиждень (від 30 хв до 1,5 год). У складі заняття: самомасаж, дихальні вправи, загально розвиваючі вправи, силові вправи методом колового тренування, водні процедури.

2. Вечірній комплекс – 2–4 заняття на тиждень (від 30 хв до 60 хв), включав: самомасаж і вправи статичної гімнастики.

3. Індивідуальні тренувальні заняття спрямовані на вдосконалення певних якостей – 1 раз на тиждень (1,5 – 2 год). Експеримент тривав 6 місяців.

Наведемо у статті фрагменти отриманих результатів. Анкетування, проведене на початку експерименту показало, що в експериментальній групі 9 %, а в контрольній 19,2 % досліджуваних взагалі не займаються ніякими фізичними вправами для підтримання фізичної форми.

Інші для підтримання нормальної фізичної форми використовують: ранкову зарядку (ЕГ – 27,3 %, КГ – 30,8 %); спеціальні вправи у вільний від роботи час (ЕГ – 31,8 %, КГ – 46,2 %); індивідуальні тренування у вихідні дні (ЕГ – 18,2 %, КГ – 26,9 %).

Тестування на початку експерименту показало, що контингент експериментальної групи мав дещо кращі середні показники з бігу на 3000 м ( $13,1 \pm 0,04$ ), підтягування на перекладині ( $12 \pm 0,5$ , з бігу на 100 м ( $15,8$  човникового бігу ( $28,0 \pm 0,2$ ), плавання на 100 м ( $2,08 \pm 0,5$ ). Але ці результати не мали вірогідної відмінності від результатів контрольної групи.

Загальний рівень фізичної підготовленості в експериментальній групі складав у середньому 20 балів (нижчий за середній): 7,6 % досліджуваних мали низький рівень, 11,5 % – середній; 80,9 % – нижчий за середній.

В контрольній групі середній бал за фізичну підготовленість складав 26 балів, що відповідає середньому рівню. З них 77,4 %

досліджуваних мали середній рівень; 9 % – низький і 13,6 % нижчий за середній.

Після експерименту загальний середній бал фізичної підготовленості зріс як у контрольній групі (25 балів, так і в експериментальній (37 балів) групах.

Змінилося показники розподілу правоохоронців за рівнями фізичної підготовленості. У контрольній групі воно було таким: 3,8 % – низький; 23 % – нижчий за середній; 73,2 – середній.

В експериментальній групі відсоток досліджуваних з різним рівнем фізичної підготовленості такий: 9 % – нижче за середній; 18,2 % – середній; 59,2 % – вищий за середній; 13,6 % – високий.

Отже, в ході експерименту зріс середній бал, який визначає рівень фізичної підготовленості учасників експериментальної та контрольної груп.

Результати дослідження за методикою САН були наступними: різниця кількості осіб, які мали середню активність, як до так і після експерименту є не значною - 57% та 54%. Але кількість осіб з високою активністю після експерименту складає 32%, тоді як кількість названих осіб до експерименту складала лише 14%. Відрізняється також відсоток осіб з низькою активністю. Якщо до експерименту таких правоохоронців було 29% то після його завершення цей показник знизився у два рази і дорівнював 14%.

Таким чином, в умовах педагогічного експерименту у співробітників органів внутрішніх справ контрольної групи спостерігалась тенденція до покращення показників фізичної підготовленості. Серед досліджуваних експериментальної групи реалізація системи індивідуальних занять привела до покращення всіх показників фізичної підготовленості. Вірогідність розбіжностей ( $P < 0,05 - 0,01$ ) ряду показників фізичної підготовленості між особами контрольної та експериментальної груп свідчить про більшу ефективність системи індивідуальних і загальних занять порівняно з традиційними.

Опитування після закінчення експерименту показало, що 77,3 % учасників експериментальної групи почали раціоналізувати свій режим дня і виділяти в ньому час для систематичних занять фізичними вправами. Під впливом експерименту в експериментальній групі 5 чоловік із 9, які курили, відмовились від цієї звички.



Все вищенаведене свідчить про доцільність використання запропонованої системи занять для покращення показників фізичної підготовленості правоохоронців.

### Література:

1. Лушак А., Борищак М. Динаміка розвитку сили курсантів вищих навчальних закладів МВС України // Концепція розвитку галузі фіз. вих. і спорту в Україні: Зб. наук. праць. – Ч. I. – Рівне: Ред. вид. центр “РЕГГ”, 2003. – С. 327–331.
2. Медвідь Ф. М., Алембець М. М. Професійно-прикладна фізична підготовка правоохоронців: постановка проблеми // Концепція розвитку галузі фіз. вих. і спорту в Україні. Зб. наук. праць. – Рівне: Ліста, 1999. – С. 216–221.
3. Ярмошук О. Стан здоров'я курсанток, які навчаються у вищих навчальних закладах системи МВС // Концепція розвитку галузі фіз. вих. і спорту в Україні: Зб. наук. праць. – Ч. I. – Рівне: Ред. вид. центр “РЕГГ”, 2003. – С. 251–255.
4. Несни А., Заярин Г. Психолого-педагогическое сопровождение психофизической подготовки курсантов вузов МВД // Фіз. вих., спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – Луцьк, 2002. – Т. 1. – С. 281–284

## TANIEC JAKO JEDNA Z FORM REKREACJI

**Bogusława Graczykowska, Katarzyna Sojka - Krawiec**

*Wydział Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii Politechniki Opolskiej*

### Wstęp

Taniec to zespół pewnych zjawisk ruchowych, które powstają pod wpływem bodźców emocjonalnych. To nic innego, jak poruszanie się w rytm muzyki w pojedynkę, bądź w parze, a nawet w grupie. Poprzez taniec można wyrażać swoje emocje, uczucia, z samego ruchu, niezależnie jaki on jest: skoordynowany lub nie, czerpie się radość i zadowolenie, możliwość wyładowania wszystkich negatywnych emocji, nagromadzonych z danego dnia.

Piękno tańca stanowi dla ciała i duszy człowieka niezaprzeczalną wartość. To, że jest to połączenie dwóch elementów nie powinno dziwić, ponieważ takie zainteresowanie miało już swoje piętno w przeszłości.

W sztuce tanecznej połączenie ciała z duszą jest nierozłącznym punktem na co zwracał uwagę tancerz, choreograf Jean-Georges Noverre twierdząc, że „w dziedzinie tańca akcja polega na sztuce przelania w duszę