

Міністерство освіти і науки України  
Львівський державний університет фізичної культури

На правах рукопису

ВЕРЕНЬГА ЮРІЙ ВОЛОДИМИРОВИЧ

УДК 796.011

УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПРАЦІВНИКІВ МВС УКРАЇНИ  
НА ЕТАПІ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ

24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

ДИСЕРТАЦІЯ  
на здобуття наукового ступеня  
кандидата наук з фізичного виховання і спорту

Науковий керівник:

ГРИБАН ГРИГОРІЙ ПЕТРОВИЧ,  
доктор педагогічних наук, професор

Львів – 2015

## З М І С Т

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	5
ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1 ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПРАЦІВНИКІВ МВС УКРАЇНИ НА ЕТАПІ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ПРИСКОРЕННЯ АДАПТАЦІЯ ДО УМОВ НАВЧАЛЬНОЇ ТА СЛУЖБОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ .....	11
1.1 Організація фізичної підготовки працівників МВС України на етапі професійного становлення.....	11
1.2 Специфіка службової діяльності працівників МВС України різних службово-посадових категорій.....	17
1.3 Особливості адаптації працівників до навчальної та службової діяльності на етапі професійного становлення .....	23
1.4 Вплив занять фізичними вправами на прискорення адаптації та підвищення ефективності службової діяльності працівників.....	28
Висновки до розділу 1.....	33
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	35
2.1 Методи дослідження .....	35
2.2 Організація дослідження .....	46
РОЗДІЛ 3 РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПРАЦІВНИКІВ МВС УКРАЇНИ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ .....	48
3.1 Фізичний стан прийнятих на службу працівників МВС України .....	48
3.1.1 Фізична підготовленість працівників МВС України.....	48
3.1.2 Соматичне здоров'я працівників МВС України.....	58
3.1.3 Морфофункціональний розвиток працівників МВС України....	62

3.2 Адаптаційний потенціал прийнятих на службу працівників МВС України.....	73
3.3 Взаємозв'язок показників фізичного стану прийнятих на службу працівників МВС України на етапі професійного становлення .....	77
3.4 Емоційний стан та розвиток професійно важливих якостей прийнятих на службу працівників МВС України.....	80
3.5 Ставлення прийнятих на службу працівників МВС України до вдосконалення фізичної підготовки на етапі професійного становлення.....	86
Висновки до розділу 3.....	93
РОЗДІЛ 4 ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПРАЦІВНИКІВ МВС УКРАЇНИ НА ЕТАПІ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ .....	96
4.1 Обґрунтування авторської програми фізичної підготовки працівників МВС України 1-ї категорії на етапі професійного становлення.....	96
4.2 Динаміка досліджуваних показників у експериментальній та контрольній групах упродовж використання запропонованої розробки.....	107
4.2.1 Аналіз показників фізичної підготовленості працівників МВС України експериментальної та контрольної груп.....	107
4.2.2 Дослідження соматичного здоров'я у працівників експериментальної та контрольної груп впродовж експерименту.....	112
4.2.3 Динаміка показників морфофункціонального розвитку працівників МВС України експериментальної та контрольної груп.....	115
4.3 Аналіз адаптаційного потенціалу у працівників експериментальної та контрольної груп.....	130
4.4 Динаміка показників емоційного стану та професійно важливих якостей працівників експериментальної та контрольної груп у процесі	

педагогічного експерименту.....	132
4.5 Оцінка ефективності службової діяльності працівників експериментальної та контрольної груп.....	142
Висновки до розділу 4.....	146
<b>РОЗДІЛ 5 АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ.....</b>	<b>149</b>
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>161</b>
<b>ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....</b>	<b>164</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....</b>	<b>165</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>193</b>

## ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

АП – адаптаційний потенціал

В. п. – вихідне положення

ВНЗ – вищий навчальний заклад

ДАТ – діастолічний артеріальний тиск

ЕГ – експериментальна група

ЕС – емоційний стан

ЖЄЛ – життєва ємність легень

ЖІ – життєвий індекс

ЗФП – загальна фізична підготовка

ІЕ – індекс Ерісмана

ІК – індекс Кетле

ІР – індекс Робінсона

ІФС – індекс фізичного стану

КГ – контрольна група

НАВС – Національна академія внутрішніх справ

ОВС – органи внутрішніх справ

САН – психологічний тест «самопочуття, активність, настрій»

САТ – систолічний артеріальний тиск

СІ – силовий індекс

СТ – ситуативна тривожність

СФП – спеціальна фізична підготовка

## ВСТУП

**Актуальність.** Одним із пріоритетних напрямків діяльності органів внутрішніх справ (ОВС) є підвищення рівня професійної підготовки працівників міліції [9, 142, 156]. Фізична підготовка як невід'ємна частина професійної підготовки сприяє ефективному виконанню службових завдань, гарантуванню особистої безпеки працівників та їх оточення [5, 109]. Основи професійної підготовки майбутні працівники опановують ще під час навчання у вищих навчальних закладах (ВНЗ) МВС України. Водночас аналіз особових справ працівників засвідчив, що на службі в ОВС України перебуває близько 40 % правоохоронців, які не навчалися у ВНЗ МВС України. Для професійного становлення таких працівників організовано курси початкової підготовки, під час навчання на яких відбувається формування спеціальних знань, умінь та навичок, необхідних правоохоронцям для виконання службових обов'язків за конкретною посадою.

Виявлено, що працівникам, які не навчалися у ВНЗ МВС України, важко адаптуватись до умов навчальної та службової діяльності в органах, адже вчорашні цивільні особи потрапляють в нові умови навчальної та службової діяльності, нові життєві ситуації, що супроводжується істотною перебудовою психічних та фізіологічних станів. Крім того, низький рівень фізичної підготовленості та здоров'я кандидатів на службу в ОВС України; недостатнє врахування рівня фізичного стану, службово-посадових категорій та специфіки майбутньої службової діяльності працівників; значний обсяг занять зі спеціальної фізичної підготовки та інші недоліки чинної програми з фізичної підготовки не дають змоги ефективно вирішувати завдання професійного становлення фахівців.

Фізична підготовка як один з основних предметів початкової підготовки разом із розвитком фізичних якостей та формуванням навичок, необхідних для виконання службових завдань, сприяє прискоренню процесу адаптації до нових умов службово-професійної діяльності, зміцненню здоров'я та підвищенню функціональних резервів організму працівників [16, 23, 60, 143, 208]. Тому

вдосконалення чинної програми з фізичної підготовки працівників МВС України на курсах початкової підготовки шляхом зміни співвідношення обсягів загальної та спеціальної фізичної підготовки працівників, залежно від службових категорій, урахувавши рівень їхнього фізичного стану, сприятиме розв'язанню визначеної проблеми.

Попри велику кількість сучасних досліджень у галузі теорії і методики фізичного виховання [68, 111, 175, 178 та ін.], у доступній літературі ми не виявили досліджень із фізичної підготовки працівників МВС України на етапі професійного становлення.

### **Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.**

Дисертаційну роботу виконано відповідно до плану науково-дослідної роботи Управління фізичної підготовки Збройних сил України на 2005–2010 рр. за темою «Розробка теоретично-методичних засад функціонування системи фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України» (номер державної реєстрації 0101U000775) та Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту в межах теми 3.8 «Теоретико-методологічні основи побудови системи масового контролю і оцінки рівня розвитку і фізичної підготовленості різних груп населення» (номер державної реєстрації 0111U000192).

Особистий внесок автора у виконанні цих тем полягав у нагромадженні експериментального матеріалу щодо фізичної підготовленості, фізичного і емоційного станів працівників, його аналізі та обробці, обґрунтуванні програми фізичної підготовки працівників 1-ї категорії на етапі професійного становлення.

**Мета дослідження** полягає в оптимізації змісту фізичної підготовки працівників МВС 1-ї категорії на курсах початкової підготовки.

### **Завдання дослідження:**

1. Дослідити проблему адаптації працівників МВС України до службової діяльності на етапі професійного становлення за відомостями літературних джерел.

2. Визначити рівень та взаємозв'язок показників фізичного стану та професійно важливих якостей працівників різних службових категорій.

3. Розробити програму фізичної підготовки працівників 1-ї категорії на етапі професійного становлення та експериментально перевірити її ефективність.

**Об'єкт дослідження:** фізична підготовка працівників МВС України.

**Предмет дослідження:** засоби загальної фізичної підготовки працівників 1-ї категорії на курсах початкової підготовки.

**Методи дослідження.** Для розв'язання поставлених завдань використано такі методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення відомостей наукової і методичної літератури; соціологічні методи (бесіди, анкетування); медико-біологічні та морфологічні методи (оцінювання фізичного стану, здоров'я, адаптаційного потенціалу); педагогічні методи (спостереження, експеримент); методи математичної статистики.

**Наукова новизна одержаних результатів:**

✓ *уперше* науково обґрунтовано, розроблено та визначено ефективність програми фізичної підготовки працівників 1-ї категорії на етапі професійного становлення, для якої характерним є збільшення засобів загальної фізичної підготовки, спрямованих на розвиток витривалості, і врахування рівня фізичного стану працівників, що забезпечує адекватну адаптацію працівників до професійної діяльності;

✓ *уперше* обґрунтовано раціональне співвідношення обсягів загальної та спеціальної фізичної підготовки працівників на етапі професійного становлення залежно від службово-посадових категорій;

✓ *уперше* встановлено, що застосування авторської програми у більш стислі терміни поліпшує показники фізичного та емоційного станів працівників МВС України;

✓ *доповнено* наукові дані про фізичний стан та взаємозв'язки між його показниками у працівників МВС України;

✓ *набули подальшого розвитку* положення про доцільність диференціювання груп працівників за показниками фізичного стану під час



програмування занять з фізичної підготовки.

**Практичне значення одержаних результатів.** Здійснено розробку програми фізичної підготовки працівників 1-ї категорії на етапі професійного становлення, збільшено обсяги загальної фізичної підготовки для працівників 1-ї службово-посадової категорії. Застосування розробленої програми під час проведення фізичної підготовки на курсах початкової підготовки дало можливість за короткий термін (6 місяців) підняти рівень фізичної підготовленості, фізичного стану та здоров'я працівників МВС України.

Матеріали дисертаційного дослідження впроваджено у практику організації та проведення фізичної підготовки на курсах початкової підготовки Навчально-наукового інституту підготовки фахівців для підрозділів слідства та кримінальної міліції Національної академії внутрішніх справ; Донецького юридичного інституту Міністерства внутрішніх справ України; Харківського національного університету внутрішніх справ; Національного університету державної податкової служби України. На основі проведених досліджень розроблено (у співавторстві) навчально-методичний посібник «Фізична підготовка працівників МВС України на етапі професійного становлення» (2014).

Результати дослідження можуть бути використані в подальших наукових працях, а також для розроблення програм з фізичної підготовки на курсах початкової підготовки в інших силових структурах.

**Особистий внесок дисертанта:** постановка проблеми, аналіз наукової та методичної літератури, формулювання завдань та вибір відповідних методів їх вирішення, проведення педагогічних досліджень, упровадження результатів у практику. Автор розробив програму фізичної підготовки працівників 1-ї категорії, провів педагогічний експеримент, проаналізував та узагальнив результати дослідження.

**Апробація результатів дослідження.** Положення дисертації оприлюднено в доповідях на засіданнях кафедри теорії та методики фізичного виховання Львівського державного університету фізичної культури (2014), а також на IV Міжнародній науково-методичній конференції «Сучасні проблеми та перспективи

розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту» (Київ, 2013); XVIII Міжнародній науковій конференції «Молода спортивна наука України» (Львів, 2014); XVI Міжнародній науковій конференції «Актуальні проблеми сучасної біомеханіки фізичного виховання та спорту» (Чернігів, 2014).

**Публікації.** Основні матеріали дисертаційного дослідження викладено у 13 наукових працях, з них 6 – одноосібні, 12 – у наукових фахових виданнях України, 1 навчально-методичний посібник.

## РОЗДІЛ 1

# ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПРАЦІВНИКІВ МВС УКРАЇНИ НА ЕТАПІ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ПРИСКОРЕННЯ АДАПТАЦІЯ ДО УМОВ НАВЧАЛЬНОЇ ТА СЛУЖБОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

### **1.1 Організація фізичної підготовки працівників МВС України на етапі професійного становлення**

Початковий етап – етап професійного становлення – є найважливішим у службовій діяльності кожного працівника МВС України [30, 115, 183]. Для ефективного протікання зазначеного етапу для правоохоронців органів внутрішніх справ України організовано початкову підготовку [161].

Аналіз нормативних документів [71, 160, 161] показав, що початкову підготовку проходять усі працівники, яких уперше прийнято на службу в ОВС на посади рядового і начальницького складу.

Початкова підготовка – це процес формування у працівників ОВС спеціальних знань, умінь та навичок, необхідних для виконання службових обов'язків за конкретною посадою [161].

Наказом уповноваженого начальника кандидат на службу призначається на визначену посаду відповідно до фахового рівня. Йому присвоюється, згідно з визначеним порядком, перше спеціальне звання і встановлюється іспитовий строк до одного року.

Іспитовий строк не встановлюється особам, які: є курсантами ВНЗ МВС України; повторно прийняті або поновлені на службі в ОВС у разі незаконного їх звільнення; переведені в установленому чинним законодавством порядку для проходження служби в ОВС з інших правоохоронних органів, якщо вони проходили початкову підготовку за попереднім місцем служби [161].

У період іспитового строку початкова підготовка проводиться послідовно в три етапи: перший – навчання за місцем служби під керівництвом безпосередніх

керівників і наставників (тривалість – 1 місяць); другий – навчання на курсах початкової підготовки (4–6 місяців); третій – стажування на посаді за місцем служби (2–4 місяці) [161]. Курси початкової підготовки проводяться тільки на базі вищих навчальних закладів МВС України. Під час навчання на курсах початкової підготовки працівники забезпечуються безкоштовним проживанням та харчуванням [161].

Тривалість і зміст навчання на курсах початкової підготовки визначаються навчальними планами і програмами [71, 132]. Навчальний план та навчальна програма розробляються навчальними закладами на основі професійно-кваліфікаційних характеристик посад працівників ОВС України [19, 77, 167].

Фізична підготовка, як навчальна дисципліна, що входить до програми початкової підготовки, – це педагогічно спрямований процес забезпечення спеціалізованої фізичної підготовленості працівників до професійної діяльності із специфічними професійними характеристиками [101, 162, 165].

Аналіз першого етапу початкової підготовки (навчання за місцем служби) показав, що у новоприйнятих працівників у цей період іде велике інформаційне перевантаження, перебудова режиму дня відповідно до вимог службової діяльності [20, 148, 152 та ін.]. Як наслідок, переважна більшість працівників відводить недостатньо часу для занять фізичною підготовкою або ж взагалі їх не відвідує. Це, в свою чергу, негативно впливає на їх фізичний стан.

Періодичність занять фізичною підготовкою, під час другого та третього етапів початкової підготовки, визначена нормативними документами [71, 160], й повинна проводитися з розрахунку не менше двох занять на тиждень по дві навчальні години (4 години на тиждень).

Система фізичної підготовки працівників на етапі професійного становлення включає загальну (ЗФП) та спеціальну фізичну підготовку (СФП) [69, 70, 86 та ін.].

Загальна фізична підготовка спрямована на збереження і зміцнення здоров'я, підвищення рівня працездатності, оптимізацію фізичного та психічного стану, загартовування організму; виховання звички до регулярних занять фізичними вправами та здатності до перенесення великих фізичних навантажень;

усунення недоліків у фізичній підготовленості та цілеспрямований розвиток окремих фізичних якостей, корекцію особливостей будови тіла [14, 178, 192].

Аналіз Положення про організацію професійної підготовки [160] показав, що ЗФП працівників ОВС включає гімнастичні та легкоатлетичних вправи, плавання, марш-кидки та лижну підготовку. Під час складання нормативів із ЗФП, для визначення силових якостей працівники виконують гімнастичні вправи (підтягування на перекладині), для визначення швидкісних якостей та витривалості – біг на різні дистанції [160].

Спеціальна фізична підготовка сприяє досягненню об'єктивної готовності працівника ОВС до ефективних професійних дій з мінімальним ризиком для власного життя та здоров'я і спрямована на [68, 109, 117, 134 та ін.]: формування спеціальних знань, вмінь та навичок застосування заходів фізичного впливу, прийомів самозахисту та рукопашного бою у реальних обставинах оперативно-службової діяльності, у тому числі в умовах значних фізичних і психічних навантажень; формування навичок долаття перешкод, пересування у різних умовах оперативно-службової діяльності; формування і вдосконалення професійно важливих фізичних та психічних якостей; забезпечення професійної працездатності та надійності організму (досягнення високого рівня функціонування систем і органів, які отримують найбільше навантаження у процесі службової діяльності); формування професійних рис характеру, у першу чергу – сміливості, рішучості, витриманості, впевненості у власних силах тощо. До змісту СФП включено елементи рукопашного бою, самбо та інших єдиноборств, подолання елементів смуги перешкод [142, 160, 172].

За чинною програмою фізичної підготовки співвідношення обсягів загальної та спеціальної фізичної підготовки становить: 80 % загального часу виділено для спеціальної фізичної підготовки (застосування засобів фізичного впливу та прийоми рукопашного бою) і 20 % – для загальної (біг на 100 м, човниковий біг 10x10 м, біг на 1 км, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, підтягування на перекладині).

Вчені [13, 14, 70] стверджують, що високий рівень ЗФП дозволяє розвивати

основні фізичні якості, покращувати функціональні можливості організму, зміцнювати здоров'я, підвищувати працездатність й формувати основу для розвитку спеціальних якостей працівників. За відсутності достатнього рівня ЗФП неможливо розвивати та удосконалювати спеціальні фізичні якості й покращувати ефективність професійної діяльності [8, 178].

Так, Г. О. Заярін, С. О. Матюхін, О. М. Несін, В. Г. Бабенко, О. В. Попов, І. В. Янко та інші вчені [15, 50, 61, 100 та ін.] відмічають, що для прискорення адаптації, попередження розвитку негативних наслідків службової діяльності необхідна загальна фізична підготовка. ЗФП забезпечує покращання стану серцево-судинної системи, системи дихання та розвиток якостей, що обумовлюють високий рівень загальної працездатності працівників, дозволяє попередити виникнення професійних захворювань і травм, відхилень у фізичному стані та розвитку, а також прискорює процес входження у діяльність та відновлення витраченої нервової та м'язової енергії. Крім того, ЗФП сприяє створенню основи для адаптації організму до різних видів м'язової роботи та дії несприятливих чинників службової діяльності.

Досліджуючи вплив занять фізичною підготовкою на ефективність професійної діяльності спеціалістів різного профілю Л. П. Пилипей [149] відмічає, що загальна фізична підготовка створює передумови для успішної професійної діяльності і опосередковано виявляється в ній через такі чинники, як: стан здоров'я, загальна витривалість, працездатність та інші.

Разом з тим, А. О. Савченко, О. І. Камаєв, П. І. Филипенко [179] зазначають, що у процесі фізичної підготовки необхідний переважний розвиток тих фізичних якостей та функціональних можливостей організму, які найбільшою мірою впливають на результативність професійної діяльності. У зв'язку з цим підвищується також роль СФП, спрямованість якої забезпечується використанням спеціальних вправ, за допомогою яких розвиваються якості та формуються рухові вміння і навички, специфічні лише для конкретних професій.

Залежно від характеру і специфіки проходження служби весь постійний особовий склад ОВС розподіляється на три службово-посадові категорії [71, 160]:

- категорія № 1 – начальницький склад апарату МВС України, апаратів ГУМВС, УМВС, особовий склад науково-дослідних установ, навчальних закладів МВС України;

- категорія № 2 – рядовий та начальницький склад міських, районних, лінійних органів, державної автомобільної інспекції, міліції охорони, патрульної служби;

- категорія № 3 – рядовий та начальницький склад підрозділів швидкого реагування, спеціального та особливого призначення.

Враховуючи дослідження ряду авторів [6, 16, 36, 157 та ін.], слід відмітити, що фізична підготовка працівників на етапі професійного становлення повинна бути організована відповідно до службово-посадових категорій та враховувати вимоги конкретних посад до підготовленості працівників.

Однак, аналіз навчальних планів курсів початкової підготовки у різних ВНЗ МВС України показав, що практично на всіх курсах більшість часу, визначеного для занять з фізичної підготовки, виділено на спеціальну фізичну підготовку [132]. Так, наприклад, на курсах з працівниками Державтоінспекції (2-га службово-посадова категорія) із 36 годин 34 години виділено на СФП (страхування, удари, захисти від ударів, больові прийоми, затримання тощо) і тільки 2 години – на ЗФП; на курсах початкової підготовки працівників, прийнятих на посади слідчих (2-га категорія) із 54 годин 50 годин виділено для занять із СФП, 4 години – на ЗФП; на курсах підготовки працівників, призначених на посади оперуповноважених (2-га категорія), із 40 годин загального часу на фізичну підготовку 36 годин виділено на СФП і 4 години – на ЗФП; на курсах з працівниками патрульно-постової служби (2-га категорія) із 30 годин 28 призначено для СФП і 2 години – на ЗФП; на курсах працівників, прийнятих на посади у підрозділи спеціального призначення («Титан», «Грифон» та ін. (3-тя категорія)) із 30 годин 28 годин виділено на СФП і 2 години – на ЗФП [132].

У навчальному плані курсів початкової підготовки Національної академії внутрішніх справ (НАВС) визначено співвідношення годин на фізичну підготовку працівників 1-ї категорії, за яким на ЗФП виділено 16 години (при чому із них 2

години виділено на лекцію), а на СФП – 62 години на 6 місяців навчання (у відсотках – це 20/80) [132].

Аналіз нормативних документів [71, 132, 160] довів, якщо на курсах початкової підготовки для працівників 2-ї та 3-ї службово-посадових категорій співвідношення засобів ЗФП і СФП є достатньо обґрунтованим, то для працівників 1-ї категорії система організації та проведення фізичної підготовки на курсах початкової підготовки вимагає доопрацювання.

Окрім вищезазначених проблем, ще одним недоліком, що знижує ефективність фізичної підготовки на курсах початкової підготовки, є низький рівень фізичної підготовленості кандидатів на службу в ОВС України [28, 51, 55, 108, 135]. Аналіз особових справ вперше атестованих працівників показав, що до служби в ОВС вони займалися різними видами професійної діяльності та, відповідно, мають різний рівень фізичної підготовленості. Одні працівники безпосередньо до призначення на посаду в ОВС проходили строкову службу в Збройних Силах України, інші – були призвані на службу відразу після закінчення навчання у цивільних ВНЗ України, треті – до призначення на посаду певний час працювали у різних галузях національної економіки.

Аналіз літературних джерел [11, 20, 33, 59, 108 та ін.] дозволив визначити, що основними причинами низького рівня фізичної підготовленості кандидатів на службу в ОВС є:

- зниження життєвого рівня в країні;
- недостатня ефективність функціонування системи фізичного виховання у ВНЗ України (проведення занять з фізичного виховання переважно тільки на I-II курсах);
- підвищення нервово-психологічного напруження внаслідок соціально-економічної нестабільності суспільства і разом з тим недостатня рухова активність та фізичне навантаження;
- наслідки Чорнобильської трагедії;
- недостатнє обладнання спортивних баз ВНЗ елементами спортивних споруд та спортивними снарядами та інші.



Таким чином, фізична підготовка на курсах початкової підготовки повинна організовуватись враховуючи різний характер трудової діяльності до служби в ОВС та вихідний рівень фізичної підготовленості вперше атестованих працівників. Разом з тим, керівними документами [160, 161] вихідний рівень фізичного стану та підготовленості осіб, яких вперше прийнято на службу, не враховується.

В. Г. Бабенко [16] стверджує, що підвищення ефективності фізичної підготовки у системі навчання особового складу міліцейських підрозділів, як стабілізуючого чинника держави, можливе тільки за умови перегляду теперішньої нормативної бази, створення абсолютно нового, пріоритетного, науково обґрунтованого, педагогічно виправданого і практично випробуваного підходу до організації, розвитку та удосконалення системи навчання працівників МВС України.

Аналіз робіт із проблем фізичної підготовки у початковий період навчання та діяльності [30, 116, 148, 206] дозволяє відмітити, що основними завданнями фізичної підготовки працівників на етапі професійного становлення повинні бути такі: прискорення адаптації до умов навчання, нового режиму життєдіяльності та служби; підвищення рівня загальної фізичної підготовленості; зміцнення організму; випереджувальний розвиток спеціальних фізичних якостей; створення бази для швидкого оволодіння професійними навичками та вміннями; залучення працівників до систематичних занять фізичними вправами та спортом.

Науковому обґрунтуванню фізичної підготовки працівників ОВС України присвячено значну кількість робіт [5, 81, 128, 147, 209 та ін.]. Більшість наукових досліджень, які проводились у межах цієї галузі, присвячувалися спеціальній фізичній підготовці курсантів ВНЗ МВС України [2, 35, 58, 80, 84 та ін.]. Незважаючи на актуальність, суттєве наукове та практичне значення удосконалення фізичної підготовки працівників на етапі професійного становлення, ця проблема залишається вивченою недостатньо.

## **1.2 Специфіка службової діяльності працівників МВС України різних службово-посадових категорій**

Кожна службова діяльність в ОВС висуває певні вимоги до ступеня

сформованості спеціальних умінь та навичок і рівня розвитку необхідних психологічних та фізичних якостей працівників [7, 9, 39, 96 та ін.]. Це пояснюється тим, що виконання різних службових операцій в основних видах професійної діяльності працівників ОВС України супроводжується певними фізичними та нервово-психологічними навантаженнями [1, 3, 19, 73, 102 та ін.].

Залежно від специфіки службової діяльності працівників у системі ОВС України багатьма науковцями [18, 77, 126, 168] розроблено професіограми основних спеціальностей. Професіограма – це документ, в якому надано систематизовану комплексну інформацію про індивідуальні психологічні, соціальні та психофізіологічні якості особистості, які є необхідними і достатніми для успішного оволодіння професійною діяльністю та вдосконалення у ній [99, 139, 167 та ін.].

Досліджуючи діяльність працівників практичних підрозділів ОВС України, О. М. Лаврентьев, Р. В. Анацький, Д. О. Александров, В. Г. Андросюк, Ю. П. Сергієнко [1, 5, 97, 182] відмічають, що вимоги до працівника ОВС повинні розглядатись у функціональному аспекті, тобто через перелік його професійних функцій або посадових обов'язків. Необхідним автори [24, 32, 53, 82, 112] також вважають визначення стану здоров'я працівника, рівня його фізичної підготовленості, витривалості до стресових ситуацій тощо.

У працях В. І. Барка, Ю. Б. Ірхіна та інших вчених [19, 77, 167] відзначається, що під час професіографічного опису основних видів діяльності в ОВС України повинна враховуватись також інтенсивність й тривалість фізичного та психічного навантаження протягом робочого часу і в окремі його періоди; типова виробнича поза працівника під час робочого дня тощо.

Дослідження спеціалістів [7, 18, 118, 137] показують, що до професійно-важливих якостей працівників ставиться досить широкий спектр загальних вимог, а саме: здатність тривалий час зберігати увагу; професійна спостережливість; здатність до запам'ятовування; пам'ять на зовнішність та поведінку людей; здатність до швидкої дії в умовах дефіциту часу; швидкість реакції на неочікувані подразники; здатність приймати рішення за умов дефіциту інформації та часу; врівноваженість та самовладання; здатність брати на себе відповідальність у

складних ситуаціях; здатність об'єктивно оцінювати свої можливості; вміння вести діалог, відстоювати свою точку зору; здатність давати об'єктивну оцінку діям інших людей; схильність до виправданого ризику, хоробрості; впевненість у своїх можливостях.

Наявність загальних професійно важливих якостей зумовлена спорідненістю виконуваних службових завдань. За даними В. П. Бізіна, І. Озерського [26, 137] це надає можливість спільно використовувати підрозділи в спецопераціях. Однак, кожен вид службової діяльності потребує розвитку специфічних професійно важливих якостей [32, 145, 171, 201].

Працівники міліції 1-ї категорії, які проходять курси початкової підготовки, призначаються на певні посади у ВНЗ МВС України у різні відділи (документального забезпечення та режиму, організації аналітичної роботи та контролю, юридичного забезпечення, комп'ютерного та програмного забезпечення, автотранспортного забезпечення, кадрового забезпечення, організації служби тощо), підрозділи (ресурсного забезпечення, оркестр, відділення зв'язків з громадськістю та інші) та кафедри (науково-педагогічний склад) [22, 71, 168, 193].

Специфіка професійної діяльності правоохоронців 1-ї службово-посадової категорії (начальницький склад апаратів МВС України, особовий склад науково-дослідних установ, навчальних закладів МВС України) характеризується великими інтелектуальними та нервово-психічними навантаженнями [21, 79, 92]. Начальницькому складу ОВС притаманні переважно керівні функції [121]. Особливістю службової діяльності особового складу науково-дослідних установ та навчальних закладів МВС України є те, що вона відбувається в умовах постійного зростання обсягу інформації, перевантаження інтелектуальної сфери, високого нервово-емоційного напруження, тривалого обмеження рухової активності [23, 48, 90]. В цілому діяльність працівників цієї категорії пов'язана переважно з розумовою діяльністю, характеризується низькою руховою активністю, нервово-емоційним напруженням та іншими несприятливими чинниками, які за систематичної дії можуть погіршити стан здоров'я [21, 91, 173, 193].

Аналіз професіограм основних видів діяльності працівників 1-ї категорії [19, 22, 167] показав, що до них висуваються відповідні вимоги, а саме: особистісно-ділові якості (уміння аналізувати, прогнозувати, планувати, організовувати і контролювати діяльність підрозділу); індивідуально-психологічні якості (високий творчий потенціал; висока активність, енергійність, працездатність, пам'ять, концентрація та стійкість уваги, розвинена уява та мислення; комунікабельність); морально-вольові та фізичні якості (почуття відповідальності за доручену справу; уважне ставлення до людей; прагнення до саморозвитку й самовдосконалення; сміливість, принциповість, упевненість у собі; лідерські якості; здатність долати труднощі; відсутність шкідливих звичок, добрий фізичний стан та рівень фізичної підготовленості); організаторські здібності (уміння мотивувати, навчати та виховувати підлеглих; здатність організовувати ефективну роботу служб і підрозділів; цілеспрямованість у досягненні результатів); дисципліна та ставлення до праці (особиста дисципліна, усвідомлене дотримання порядку роботи; здатність формувати й підтримувати працездатність колективу); психомоторні властивості (швидкість реакції; точність і координованість рухів; словниковий запас, уміння висловити думку); особистісні психологічні властивості (тип нервової системи; темперамент; спрямованість особистості).

Таким чином, аналіз особливостей службової діяльності працівників 1-ї категорії показав, що їх професійна діяльність не містить значних фізичних навантажень.

У нормативних документах [71, 160] визначено, що 2-га службово-посадова категорія об'єднує працівників, які відносяться до рядового та начальницького складу міських, районних, лінійних органів, державної автомобільної інспекції, міліції охорони, патрульної служби. Враховуючи особливості діяльності, умови проходження служби, складність службових завдань та рівень відповідальності за прийняття рішень, службову діяльність працівників цієї категорії умовно поділяють на такі види: слідча, оперативно-розшукова, профілактична, охоронна, диспетчерська, адміністративно-наглядова [19, 167].

За даним професіографічних досліджень [77, 139] слідча діяльність характеризується як важка. Дослідження О. М. Бандурки, О. Ф. Скакуна [18] показали, що серед основних чинників напруженості праці слідчих виділено: великі нервово-психічні навантаження (39 %); ненормований робочий день (35 %); сильна емоційна напруга (35 %); малорухлива сидяча робота (25 %); постійний контакт із криміногенним контингентом (15 %). Серед симптомів соматичного неблагополуччя, що виникає протягом робочого дня у слідчих та дізнавачів найчастіше за все присутні: втома (50 %); біль у попереку (15 %); головний біль (15 %); слабкість (15 %); зниження уваги (15 %); дратівливість (15 %).

Робота слідчого висуває ряд вимог до працівника, а саме: морально-ділові якості (високий рівень правової свідомості, принциповість, дисциплінованість, інтелектуальний розвиток, гнучкість розумових процесів, творче мислення, розвинена увага тощо); комунікативні якості (уміння встановлювати і підтримувати психологічний контакт, лідерські якості, наполегливість у відстоюванні прийнятих рішень); особистісні властивості (сміливість, рішучість, активність, відповідальність) [19, 137, 171].

Ступінь важкості діяльності оперуповноваженого у працях Г. Н. Будагьянца, А. Н. Литвинова, О. Лисенка та інших вчених [1, 32, 89, 105] визначається як дуже високий зі значними фізичними та інтелектуальними навантаженнями. Робочий час створює підвищену нервово-психічну напруженість. Виконання оперуповноваженим його функціональних обов'язків вимагає наявності таких індивідуально-психологічних якостей, властивостей та вмінь: спроможність вирішувати професійні завдання в ситуаціях пов'язаних із високим ступенем ризику та підвищеною небезпекою для життя та здоров'я; психологічна та фізична готовність до зустрічі з силовою протидією злочинних елементів; висока психофізіологічна витривалість, пов'язана з відсутністю фіксованого робочого часу (середня тривалість робочого дня складає 10-12 годин, нерідко випадає 7-добовий робочий тиждень, нічна робота після інтенсивного робочого дня); спроможність витримувати довготривалі емоційні напруження,

стани тривоги, почуття страху; високий рівень самостійності, сміливості, активності й схильності до розумного ризику.

Профілактична діяльність правоохоронців пов'язана з активним спілкуванням з різними верствами населення і посадовими особами із метою виявлення потенційно небезпечних осіб і ситуацій [77, 78, 125]. За дослідженнями В. І. Барка [19], у процесі проходження служби значна кількість дільничних інспекторів відзначає виражені функціональні порушення: втома – 65 %, дратівливість – 18 %, головний біль – 15 %, зниження уваги – 13 %, слабкість – 8 %, сонливість – 7 %.

Для дільничних інспекторів характерними є такі індивідуально-психологічні якості: професійна спостережливість, розвинена пам'ять, професійне мислення, розвинена емоційно-вольова сфера [18, 168].

Професійна діяльність, яка спрямована на охорону матеріальних цінностей державної та приватної власності, складає основу діяльності працівників підрозділів державної служби охорони [19, 145, 155, 204]. Провідними професійними характеристиками працівників цього виду діяльності є: ретельне спостереження за об'єктами, що підлягають охороні; припинення протиправних посягань на майно; затримання осіб, які намагаються незаконно вилучити матеріальні цінності з об'єктів охорони; застосування фізичної сили, спецзасобів та зброї у випадках учинення правопорушниками протидії при затриманні [53, 77, 96, 131 та ін.].

Диспетчерська діяльність пов'язана з екстреним отриманням повідомлень про злочини або пригоди та своєчасним прийняттям відповідального рішення, його реалізацією та контролем за виконанням [18, 136, 168]. Цей вид діяльності притаманний працівникам штабних підрозділів, чергових частин, пультів централізованої охорони. Найбільш важливими професійними якостями й уміннями для працівників чергових частин є: розподілення уваги та спроможність тривалий час зберігати її стійкість; спроможність утримувати в оперативній пам'яті велику кількість інформації; взяття на себе відповідальності у складних ситуаціях; врівноваженість і самовладання в екстремальних і конфліктних ситуаціях.

Таким чином, аналіз службової діяльності працівників 2-ї службово-

посадової категорії показав, що вона досить різноманітна й висуває вимоги до розвитку широкого спектру професійно-важливих та фізичних якостей.

До 3-ї службово-посадової категорії відносяться працівники підрозділів швидкого реагування, спеціального та особливого призначення («Сокіл», «Титан» та ін.). Діяльність працівників даної категорії характеризують як екстремальну, тому й вимоги до фізичного та психологічного стану кандидатів у спецпідрозділи висуваються підвищені [26, 88, 167, 202]. Це пояснюється тим, що виконання службових обов'язків проходить в особливих умовах, пов'язаних із ризиком для життя та здоров'я і потребує великого напруження психічних і фізичних ресурсів, прийняття відповідальних рішень в умовах дефіциту часу [19, 156, 188].

У спецпідрозділи приймаються особи із числа найкращих діючих працівників ОВС, військовослужбовців, звільнених у запас, громадян України, які мають високий рівень фізичної підготовленості, психологічну стійкість і здатність упевнено діяти в екстремальних ситуаціях [19, 107, 187, 203].

Аналіз спеціальної літератури [18, 19, 168 та ін.] показав, що діяльність працівників кожної службово-посадової категорії характеризується певними особливостями й висуває різні вимоги до розвитку необхідних фізичних якостей й сформованості спеціальних рухових умінь та навичок.

Разом з тим чинна програма з фізичної підготовки курсів початкової підготовки не повною мірою враховує особливості діяльності працівників 1-ї службово-посадової категорії.

### **1.3 Особливості адаптації працівників до навчальної та службової діяльності на етапі професійного становлення**

Проблема адаптації у різних її аспектах досліджувалася досить широко [20, 61, 92, 215 та ін.]. Адаптацію (англ. «adaptation» – пристосування) трактують як зміни, що супроводжують на рівні психічної регуляції процес активного пристосування індивіда до нових умов життєдіяльності [6, 85, 123, 180 та ін.].

Враховуючи дослідження науковців [6, 72, 148, 200 та ін.], слід відмітити, що адаптація вперше прийнятих на службу працівників ОВС до нових умов

діяльності – процес багатогранний і складний. Досвід організації початкової підготовки свідчить, що новоприйнятим працівникам важко адаптуватись до нових умов службової діяльності та навчання на курсах початкової підготовки. При цьому адаптація проходить на декількох рівнях: дидактичному (пристосування до нової системи навчання та служби), соціально-психологічному (входження у новий колектив, статутні взаємовідносини) та професійному (сприйняття цінностей майбутньої службової діяльності, орієнтація на них) [25, 29, 82, 92 та ін.].

Потрапивши на курси початкової підготовки, новоприйняті працівники стикаються з певними труднощами, які пов'язані зі специфікою навчального процесу та службової діяльності в ОВС. Чим успішніше та швидше пройде адаптація до нових умов, тим ефективнішою буде в подальшому службова діяльність новоприйнятих працівників [83, 140, 191].

Ф. Б. Березин, В. В. Конопльов, А. П. Москаленко, Д. О. Кобзін та інші вчені [25, 89, 129, 158] стверджують, що процеси адаптації спрямовані на забезпечення рухомого, рівноважного стану будь-якої системи, що зберігається шляхом її протидії зовнішнім і внутрішнім чинникам, які порушують цю рівновагу. Автори вважають, що вирішальну роль в успішності адаптації до нових умов діяльності відіграють процеси тренування, які вдосконалюють функціональний, психічний і моральний стани індивіда [89, 158, 159].

За дослідженнями ряду спеціалістів [25, 38, 82, 123], процес адаптації охоплює такі сфери життєдіяльності вперше атестованих працівників: фізіологічну, соціальну, психологічну, професійну. Залежно від цього, у науковій літературі [29, 95, 129, 185 та ін.] виділяють такі види адаптації працівників до службової діяльності: професійну (при включенні в нові умови праці), соціально-психологічну та фізіологічну (при включенні в нову групу).

А. М. Клочко, В. Ф. Киричук, Н. Г. Коршевер [82, 83] професійну адаптацію трактують як пристосування особистості до нових для неї умов праці, оволодіння ціннісними орієнтаціями в межах професії, усвідомлення основних мотивів та головної мети у новій для індивіда діяльності, зближення внутрішніх, суб'єктивних норм людини та професійної групи, засвоєння основних



компонентів професійної діяльності.

За даними В. Г. Андросюка [6] професійна адаптація працівників ОВС – це процес пристосування особи, яка тільки-но поступила на службу в ОВС, до вимог професії, умов праці, до завдань та змісту спеціальності, специфічних особливостей служби, а також до трудового колективу. Далі автор відмічає, що специфіка адаптації молодих працівників у підрозділах ОВС обумовлена характером службової діяльності, а також умовами, у яких вона здійснюється [6].

О. М. Кокун, А. П. Москаленко, Д. О. Кобзін [85, 129] стверджують, що без професійної адаптації неможливе забезпечення професійної надійності персоналу ОВС, яка полягає у здатності працівника впевнено, успішно та ефективно виконувати свої функціональні обов'язки як за звичних, так і за екстремальних умов службової діяльності.

Стосовно соціально-психологічної адаптації, О. М. Бондаренко, В. В. Васильєв, В. М. Павлушенко [29, 38, 143], відмічають, що молода людина, потрапляючи на курси початкової підготовки, зіштовхується з певними стресовими ситуаціями, які здійснюють суттєвий вплив на її особистість та спрямовані на розвиток необхідних професійно-важливих якостей. Автори відмічають, що людина реагує на стресові ситуації перш за все станом нервової системи, та переконані, що ефективність психологічної та соціальної адаптації майбутнього правоохоронця на початкових етапах навчання залежить від якості організації навчально-виховного процесу на курсах початкової підготовки [38, 61, 180].

Аналіз робіт багатьох вчених [20, 29, 83, 191 та ін.] з проблеми адаптації показав, що вони спрямовані переважно на дослідження успішності професійної та соціально-психологічної адаптації. Досліджень щодо підвищення успішності фізіологічної адаптації працівників проводилось недостатньо.

Під фізіологічною адаптацією працівників розуміють пристосування людини до нових фізичних і психологічних навантажень, фізіологічних умов праці [25, 85, 91, 94 та ін.]. Вчені відмічають, що процес фізіологічної адаптації здебільшого залежить від фізичного стану і стану здоров'я працівника, природних реакцій його організму на рівень та коливання зовнішніх чинників, а також від

самих умов праці [64, 123, 184].

За даними В. М. Пристинського та співавторів [159], фізіологічна адаптація до незвичних умов діяльності характеризується таким відносно стійким станом організму, коли умови діяльності не вимагають високої «ціни» від функціональних систем за забезпечення цієї стійкості. Далі вчені зазначають, що критерієм визначення міри адаптації є мінімальні зрушення у функціонуванні організму, які відбуваються у незвичних умовах професійної діяльності порівняно із функціонуванням організму у звичайному режимі праці і відпочинку [159].

Аналіз наукових праць [50, 56, 122, 158 та ін.] показав, що на фізіологічну адаптацію позитивний вплив може здійснити фізична підготовка, що спрямована на збереження оптимальної працездатності працівників. В. С. Ашанін, О. В. Лаврентьєв [13] акцентують увагу на важливості використання засобів фізичної підготовки з метою скорочення часу адаптації до умов та особливостей службової діяльності.

При цьому Т. Ю. Круцевич [189] наголошує на адекватності адаптації: адекватні зовнішньому впливу зміни відбуваються тільки в тих випадках, коли сила цих збурюючих дій не перевищує меж фізіологічних можливостей систем організму. Далі автор зазначає, що на незвичні за характером або надмірні за силою дії (значні фізичні навантаження) організм не завжди у змозі відповісти пристосувальними змінами, які б забезпечили постійність внутрішнього середовища. Проте, якщо незнайомі організму, але не перевищуючі його фізіологічних можливостей на даний момент дії повторюються тривалий час та досить часто, регуляторні механізми та забезпечуючі системи вдосконалюються у напрямку організації більш швидких і кращих пристосувальних реакцій [189]. Організм набуває здатності відповідати адекватними реакціями на негативні чинники службово-професійної діяльності.

За даними Л. П. Матвеева, Ф. З. Меєрсона [119, 123], у разі застосування з певною частотою оптимальних фізичних навантажень виникає накопичувальний ефект (накопичувальна, довготривала адаптація): усі системи організму будуть удосконалюватися у напрямку накопичення енергетичних потенціалів.

У працях Є. А. Дудиної, Л. В. Зданевича та інших вчених [27, 64, 72]

зазначено, що довготривала адаптація характеризується підвищенням функціональних резервів у результаті перебудов органів і тканин, значною економізацією функцій, підвищенням рухливості і стійкості діяльності функціональних систем, налагодженням раціональних і гнучких взаємозв'язків рухової та вегетативної функцій.

За В. М. Платоновим [153] формування довготривалої адаптації має чотири стадії. Перша – мобілізація функціональних ресурсів організму для стимуляції механізмів довготривалої адаптації на основі узагальнення ефектів термінової адаптації, що багаторазово повторюється. Друга – на фоні навантажень, які планомірно зростають і систематично повторюються, відбувається інтенсивне протікання структурних і функціональних перетворень в органах відповідної функціональної системи. У кінці другої стадії спостерігається злагодженість діяльності різних ланок і механізмів, які забезпечують ефективну діяльність функціональної системи у нових умовах. Третя стадія – стійка довготривала адаптація, що виражається у наявності необхідного резерву для забезпечення нового рівня функціонування системи, стабільності функціональних структур. Четверта стадія настає у нераціонально побудованому, надмірно напруженому тренуванні, неповноцінному відновленні та характеризується зношуванням окремих компонентів функціональної системи.

Т. Ю. Круцевич [93, 189] стверджує, що у процесі занять фізичними вправами основним завданням є досягнення третьої стадії адаптації, яка характеризується завершенням формування системного структурного «сліду».

У працях Ф. З. Меєрсона, М. Г. Пшеннікової [123, 169] виділено ознаки структурного «сліду», що забезпечують різнобічний оздоровчий ефект систематичних занять фізичними вправами та обумовлюють оволодіння широким колом рухових навичок, серед яких: збільшення потужності та одночасно економичності функціонування рухового апарату, апарату зовнішнього дихання та кровообігу. При цьому у працях [27, 127, 154, 220] зазначено, що ефективність адаптації кисневотранспортної системи пов'язана з підвищенням кровопостачання працюючих м'язів.

Отже, аналіз літературних джерел доводить, що перспективним напрямом підвищення ефективності адаптації новоприйнятих працівників до службової діяльності під час проходження курсів початкової підготовки є удосконалення навчального процесу з фізичної підготовки.

#### **1.4 Вплив занять фізичними вправами на прискорення адаптації та підвищення ефективності службової діяльності працівників**

У працях [61, 72, 95 та ін.] вчені зазначають, що для входження у нормальне функціонування у новій незвичній обстановці потрібен певний час – адаптаційний період. Завершальною фазою адаптаційного періоду повинно бути відчуття звичності умов, врівноваження і стабільності становища.

В. Г. Андросюк, Л. І. Казміренко, І. Г. Кириченко [6] стверджують, що не всі працівники можуть однаково швидко пристосовуватися до одних і тих умов навчальної та службової діяльності: мають значення вік, фізичний стан та стан здоров'я, тип нервової системи, емоційна стійкість.

Для забезпечення ефективності службової діяльності та підвищення працездатності працівників у нових умовах А. П. Сорокін, Г. В. Стельніков, А. П. Вазін [185] рекомендують заздалегідь розвивати механізми адаптації до незвичних умов, підсилюючи захисні функції організму, закладені самою природою. Це передбачає поступове розширення резервних можливостей організму шляхом регулярного впливу дії незвичних умов службової діяльності. Тому доцільним стає використання засобів фізичної підготовки для підвищення активності функціональних систем організму вперше атестованих працівників.

У численних дослідженнях [27, 52, 120, 213, 217] вказується на значні можливості фізичної підготовки у покращанні фізичного стану, професійно значущих умінь і навичок, підвищенні адаптаційних можливостей організму, покращанні фізичної працездатності, функціональних резервів організму й інших якостей працівників.

У працях фахівців з фізичного виховання [154, 198, 199 та ін.] зазначається, що до проблем підвищення ефективності професійної діяльності, зміцнення

здоров'я слід підходити з позиції теорії адаптації. Висновок про те, що адаптивні здібності людини визначають міру її індивідуального здоров'я є загально визнаним [17, 27, 189]. Доведено також, що фізичні вправи є основним засобом тренування усіх фізіологічних систем організму, оскільки адаптаційні механізми тренуються у результаті взаємодії фізичного, психічного навантаження та відновлення [20, 169]. Чим тренованіший організм, тим швидше проходить адаптація.

За даними В. М. Платонова [153], під впливом фізичного навантаження відбувається підвищення показників максимального споживання кисню, що, у свою чергу, супроводжується покращанням функціональних можливостей.

У працях Д. Д. Совтисіка, О. П. Бодяна та багатьох інших вчених [27, 119, 184, 217] вказується, що регулярне фізичне тренування підвищує пластичність регуляторних систем організму за рахунок вдосконалення функціонального резерву. Т. І. Чербою [200] доведено, що у осіб з високим рівнем фізичної тренуваності функціональні можливості значно розширені, негативний вплив зовнішнього середовища не викликає змін, що порушують гомеостаз внутрішнього середовища організму. У той же час адаптація до регулярних фізичних навантажень призводить до того, що економізує витрати енергетичних ресурсів при виконанні професійних завдань і, особливо, у стані спокою, сприяючи прискоренню процесу відновлення [154].

За даними Т. Ю. Круцевич [189], завдяки застосуванню фізичних вправ адаптація супроводжується збільшенням діапазону функціональних можливостей організму, що виражається в підвищенні його працездатності, зниженні збудливості до впливів подразників.

У працях Г. А. Єдинака у співавт., І. А. Кузнєцова, О. Пивовара [67, 95, 148] зазначається, що оптимальні за інтенсивністю фізичні навантаження дозволяють за 2–3 місяці дво-триразових щотижневих занять на 20 % і більше збільшити об'єм м'язової маси, збільшити об'єм серцевого м'яза. Далі автори вказують, що заняття фізичними вправами покращують функціональні можливості системи кровообігу, при цьому показники максимального споживання кисню зростають на 10–15 % [67, 95, 148].

Сучасні дослідження дозволяють сформулювати наукові положення, що розкривають вплив фізичних вправ на формування адаптаційних реакцій організму людини. Так, за Л. П. Матвеевим і Ф. З. Меєрсоном [119] будь-яка м'язова діяльність супроводжується адаптаційним процесом в організмі. У результаті в ньому формуються нові ознаки і властивості, основними з яких є економічність функціонування при даній м'язовій роботі, підвищення функціональних можливостей і стійкості організму під час її виконання. У цьому і полягає суть вибору засобів і методів фізичної підготовки, які найбільш ефективно підвищують працездатність конкретних фахівців.

Б. В. Ендальцев зі співавторами [50, 65] підкреслює, що успішність професійної діяльності визначається не рівнем розвитку тієї чи іншої фізичної якості, а тими функціональними можливостями організму (резервами), які формуються у результаті фізичного тренування, спрямованого на досягнення цього рівня. За даними автора, ось ці функціональні можливості і слід ефективно підвищувати, обираючи відповідні засоби і методи фізичної підготовки [50].

Аналізуючи загальні фізичні закономірності, що складають основу підвищення працездатності фахівця при дії на нього незвичних зовнішніх чинників, вчені [123, 154] встановили, що найважливіша з них полягає у пристосуванні організму до різних за силою та характером зовнішніх впливів. За даними Б. В. Ендальцева та інших вчених [50], важливим під час вибору засобів фізичної підготовки для прискорення процесу адаптації є положення про те, що при дії різних, але значних за силою чинників професійної діяльності первинна відповідь організму забезпечується одними й тими ж фізіологічними системами – серцево-судинною та системою дихання. І якщо ці системи забезпечують організму компенсовану первинну відповідь на дію чинників діяльності, то адаптація протікає в більш короткі терміни і з меншими фізіологічними витратами, тобто при більш високому рівні працездатності працівників [50]. Отже для забезпечення успішності процесу адаптації працівників засобами фізичної підготовки необхідно підвищувати функціональні можливості систем забезпечення організму киснем – серцево-судинної системи та системи дихання.

У працях В. Е. Куделко, Ю. О. Яковенко, С. В. Королінської та інших вчених [94, 127] зазначається, що найбільше значення серцево-судинна система та система дихання мають при роботі великої потужності, за якої максимально використовуються резерви, як окремих органів, так і систем органів і всіх механізмів нейрогуморальної регуляції вегетативного забезпечення м'язової роботи.

Таким чином, викладені механізми впливу фізичних вправ показують, що для формування адаптивних можливостей організму працівників, їх захисту від несприятливих чинників службової діяльності ефективним є тренування фізичної витривалості. А це можливо здійснити у процесі загальної фізичної підготовки із застосуванням аеробних вправ.

Такий же висновок зроблено авторами фундаментальних досліджень механізмів адаптації до стресових ситуацій і фізичних навантажень [123, 153, 169, 189]. На основі експериментальних матеріалів вченими доведено формування захисного ефекту при адаптації організму до фізичних навантажень, спрямованих на розвиток фізичної витривалості [12, 153, 169].

Таким чином, позитивна роль адаптації до фізичних навантажень полягає в тому, що підвищується резистентність організму не тільки до самих фізичних вправ, але й до широкого спектру чинників службової діяльності. У Т. Ю. Круцевич [189] це явище визначається як неспецифічна резистентність або перехресна адаптація.

Тому за результатами аналізу робіт багатьох вчених [27, 50, 158, 224] можна визначити, що для прискорення адаптації, зниження дії негативних чинників та покращання ефективності навчання на курсах початкової підготовки і подальшої службової діяльності працівників покликана загальна фізична підготовка, серед основних засобів якої є вправи на розвиток витривалості (загальної, силової, швидкісної). За даними багатьох авторів [12, 98, 103, 176, 216] саме витривалість, яка відображає діяльність кардіореспіраторної системи, є основним показником здоров'я, довголіття та ефективності службової діяльності працівників.

Особливе значення сформульовані положення мають для працівників 1-ї службово-посадової категорії. Так, однією із негативних характеристик

професійної діяльності більшості працівників цієї категорії є низька рухова активність [23, 100, 193].

У працях багатьох вчених [63, 91, 138, 196, 203] зазначається, що гіподинамічний режим діяльності викликає комплекс функціональних розладів, які розповсюджуються на функції системи кровообігу, дихання, опорно-рухового апарату, процеси обміну речовин та призводять до значного погіршення адаптаційних можливостей організму, внаслідок чого він не може ефективно протистояти комплексу негативних чинників службової діяльності. Недостатня рухова активність призводить до появи жирових відкладень, збільшення маси тіла, підвищення частоти серцевих скорочень, зменшення ударного об'єму крові і маси серцевого м'яза [34, 75, 130, 197]. У результаті, погіршується фізичне здоров'я, знижується працездатність та ефективність службової діяльності працівників.

За даними вчених [114, 144, 151, 173 та ін.], систематичне виконання фізичних вправ викликає в організмі три основних позитивних тренувальних ефекти: морфологічні й функціональні зміни, що спостерігаються у стані спокою; посилення максимальних функціональних можливостей всього організму та його основних систем; підвищення ефективності (економічності) діяльності всього організму та його органів і систем при виконанні певного виду діяльності.

Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов [198] стверджують, що під впливом занять фізичними вправами м'язи стають еластичнішими, підвищується їх тонус і збільшується маса, зростає кількість капілярів, що сприяє кращому кровопостачанню та живленню м'язів.

У працях Б. М. Шияна, О. М. Худолія та інших вчених [87, 194, 199, 208, 218] визначено, що під впливом регулярних фізичних навантажень збільшуються розміри серця, поліпшується кровопостачання його м'язових волокон, знижується частота серцевих скорочень, підвищується життєва ємність легенів, знижується частота дихання. У тренуваної людини серцево-судинна система має більш стійкі механізми регуляції, ніж у нетренуваної, а раптове суттєве фізичне навантаження в останньої може призвести до зриву компенсаторних можливостей і патологічних зрушень в організмі.



У працях ряду науковців [119, 159, 169, 219] визначено, що тренувальні ефекти виникають лише тоді, коли тренувальні навантаження перевищують звичне (повсякденне побутове) навантаження та досягають оптимальної інтенсивності, тривалості й використовуються з певною періодичністю. Тренувальні навантаження мають відповідати функціональним можливостям людини у конкретний час та поступово збільшуватись з підвищенням рівня підготовленості.

Таким чином, аналіз робіт з впливу занять фізичними вправами на прискорення адаптації, вдосконалення стійкості до негативних чинників, зміцнення здоров'я та підвищення ефективності службової діяльності працівників 1-ї службово-посадової категорії переконливо засвідчив доцільність застосування засобів загальної фізичної підготовки на етапі професійного становлення. При цьому переважна більшість авторів указує на важливість розвитку витривалості для даної категорії працівників.

### **Висновки до розділу 1**

Аналіз літературних джерел показав, що кожна службова діяльність працівників ОВС має свої специфічні характеристики, супроводжується дією певних несприятливих чинників та ставить високі вимоги до рівня професійної (в тому числі й фізичної) підготовленості працівників.

Визначено, що фізична підготовка працівників МВС України на етапі професійного становлення повинна бути організована відповідно до службово-посадових категорій та враховувати вимоги конкретних посад до підготовленості працівників.

Однак, аналіз нормативних документів та чинних навчальних планів з фізичної підготовки працівників на курсах початкової підготовки вказує на низку недоліків, що знижують її ефективність: завдання з фізичної підготовки для працівників різних службово-посадових категорій носять узагальнений характер та не повною мірою враховують специфічні особливості службової діяльності

працівників різних категорій – заняття зі спеціальної фізичної підготовки становлять 80–90% загального часу на фізичну підготовку; низький вихідний рівень фізичної підготовленості та здоров'я працівників; недостатнє врахування рівня фізичного стану працівників.

З'ясовано, що коли в навчальних планах курсів початкової підготовки працівників 2-ї та 3-ї службово-посадових категорій співвідношення засобів загальної і спеціальної фізичної підготовки є достатньо обґрунтованим, то для працівників 1-ї категорії система організації та проведення фізичної підготовки на курсах початкової підготовки вимагає доопрацювання. Так, навчальну програму з фізичної підготовки працівників 1-ї категорії розроблено таким чином, що 20% занять припадає на загальну фізичну підготовку та 80% на спеціальну, що не дозволяє повною мірою вирішити основні завдання фізичної підготовки працівників, які в подальшому будуть проходити службу у вищих навчальних закладах МВС України.

Встановлено, що для забезпечення успішності процесу адаптації працівників засобами фізичної підготовки необхідно підвищувати функціональні можливості серцево-судинної системи та системи дихання. Ефективним для формування адаптивних можливостей організму працівників є тренування фізичної витривалості.

Матеріали розділу опубліковані в таких працях [40, 43, 47].

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1 Методи дослідження

Для розв'язання завдань дослідження використовувались такі методи: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, документальний метод, анкетування, педагогічне спостереження, медико-біологічні та морфологічні методи, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

*Теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури*, як науковий метод, сприяв дослідженню таких питань: специфіка службової діяльності працівників різних службово-посадових категорій та вимоги щодо їх фізичної підготовленості; особливості адаптації працівників у період початкової підготовки та вплив занять фізичними вправами на її прискорення, зміцнення здоров'я та підвищення ефективності службової діяльності працівників; напрямки вдосконалення фізичної підготовки працівників на етапі професійного становлення.

*Анкетування* проводилося за особисто розробленими анкетами (додаток А) згідно з основними положеннями і вимогами до соціологічних досліджень [92, 170, 207]. За результатами анкетування вивчалася думка та ставлення працівників МВС України щодо підвищення ефективності організації та проведення фізичної підготовки на курсах початкової підготовки. Результати анкетування дозволили виявити недоліки чинної програми фізичної підготовки працівників на етапі їх професійного становлення, та з'ясувати напрямки її вдосконалення з метою прискорення адаптації правоохоронців до умов навчання та служби, зміцнення їх здоров'я, покращання фізичного стану та підвищення ефективності службової діяльності.

*Медико-біологічні та морфологічні методи* використовувались для оцінювання фізичного стану, фізичного здоров'я, адаптаційного потенціалу. *Фізичний стан* працівників оцінювався за показниками довжини тіла, маси тіла,

окружності грудної клітини, життєвої ємності легень (ЖЄЛ), кистьової динамометрії, індексів Кетле, Ерісмана, життєвого та силового індексів, частоти серцевих скорочень (ЧСС), систолічного (САТ) та діастолічного артеріального тиску (ДАТ), часу відновлення ЧСС до вихідного рівня після 20 присідань за 30 секунд, індексу Робінсона, індексу фізичного стану.

Дослідження показників фізичного стану працівників проводилося у Центральній поліклініці МВС України під час диспансеризації медичним персоналом у першій половині дня. Застосовувались такі прилади: ваги електронні (ORION O6-09BF, max. 180 kg) з точністю до 100 г, ростомір (Р № 175, ціна поділки 1 см), ручний динамометр (ДРП-90; ціна поділки 2 кгс), електронний спірометр («SPIROPRO», BTL-08), електронний тонометр («Microlife», BP 3AG1).

Ваго-зростовий індекс Кетле (ІК) визначався у г/см за формулою [63, 189]:

$$ІК = \text{маса тіла} / \text{довжина тіла.}$$

Життєвий індекс (ЖІ) визначався у мл/кг за формулою [10, 74]:

$$ЖІ = ЖЄЛ / \text{маса тіла.}$$

Силовий індекс (СІ) визначався у % за формулою [63, 74]:

$$СІ = \text{кистьова динамометрія} / \text{маса тіла.}$$

Індекс Ерісмана (ІЕ) характеризує пропорційність розвитку грудної клітини працівників та визначається за формулою [63]:

$$ІЕ = \text{обвідні розміри грудної клітини (см)} - \text{зріст (см)} / 2.$$

Якщо отримане значення індекса Ерісмана дорівнює або вище, ніж 5,8 см (для чоловіків), то це свідчить про добрий фізичний розвиток працівника. Якщо значення менше, ніж 5,8 см – це свідчить про недостатньо пропорційний розвиток грудної клітини правоохоронця.

Індекс Робінсона (ІР) визначався в у.о. за формулою [10, 74, 226]:

$$ІР = (ЧСС \cdot САТ) / 100,$$

де ЧСС – частота серцевих скорочень у спокої за 1 хвилину (уд./хв),

САТ – артеріальний систолічний тиск (мм рт.ст.).

Рівень фізичного здоров'я оцінювався у балах за методикою Г. Л. Апанасенка [10] (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

**Ранжування рівнів фізичного здоров'я (бали)**

Показники функціонального стану	Рівень фізичного здоров'я				
	Низький	Нижчий від середнього	Середній	Вищий від середнього	Високий
ІК, г/см	501 і >	451-500	450 і <	-	-
Оцінка в балах	-2	-1	0		
ЖІ, мл/кг	50 і <	51-55	56-60	61-65	66 і >
Оцінка в балах	-1	0	1	2	3
СІ, %	60 і <	61-65	66-70	71-80	81 і >
Оцінка в балах	-1	0	1	2	3
ІР, у.о.	111 і >	95-110	85-94	70-84	69 і <
Оцінка в балах	-2	-1	0	3	5
Час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с, с	180 і >	120-180	90-120	60-90	59 і <
Оцінка в балах	-2	1	3	5	7
<b>Сума балів</b>	<b>3 і &lt;</b>	<b>4-6</b>	<b>7-11</b>	<b>12-15</b>	<b>16-18</b>

Рівень фізичного стану оцінювався за показниками маси, довжини тіла, віку, ЧСС, тиску, та визначався за формулою індексу фізичного стану (ІФС), запропонованою Є. А. Пироговою [151]:

$$\text{ІФС} = (700 - 3 \cdot \text{ЧСС} - 2,5 \cdot \text{АТсер} - 2,7 \cdot \text{вік} + 0,28 \cdot \text{маса тіла}) / (350 - 2,6 \cdot \text{вік} + 0,21 \cdot \text{довжина тіла}),$$

де ЧСС – частота серцевих скорочень у спокої за 1 хвилину (уд./хв),

АТсер – середній артеріальний тиск (мм рт. ст.), визначається за формулою:

$$\text{АТсер} = ((\text{САТ} - \text{ДАТ}) / 3) + \text{ДАТ}.$$

Ранжування рівнів фізичного стану за ІФС здійснювалося за табл. 2.2.

**Ранжування рівнів фізичного стану (у.о.)**

Рівень фізичного стану	Діапазон значень ІФС
Низький	$\leq 0,375$
Нижчий від середнього	0,376 – 0,525
Середній	0,526 – 0,675
Вищий від середнього	0,676 – 0,825
Високий	$\geq 0,826$

*Адаптаційний потенціал (АП)*, що характеризує ступінь адаптації організму до умов зовнішнього середовища, є важливим критерієм стану здоров'я [27, 64 та ін.]. Оскільки узагальненим індикатором реакцій пристосувальницького характеру всього організму виступає серцево-судинна система, то АП розглядається як комплексний показник взаємовідношення віку, показників функціонування системи кровообігу (ЧСС, АТ) та фізичного розвитку (маси тіла і довжини тіла). Для оцінки АП працівників застосовувалась методика Р. М. Баєвського [17]. Чим вище адаптаційні здібності системи кровообігу, тим менше значення АП:

$$\text{АП} = 0,011 \cdot \text{ЧСС} + 0,014 \cdot \text{САТ} + 0,008 \cdot \text{ДАТ} + 0,014 \cdot \text{вік} + 0,009 \cdot \text{маса тіла} - 0,009 \cdot \text{довжина тіла} - 0,27,$$

де ЧСС – частота серцевих скорочень у спокої за 1 хвилину (уд./хв),

САТ – систолічний артеріальний тиск (мм. рт. ст.),

ДАТ – діастолічний артеріальний тиск (мм. рт. ст.).

Маса тіла визначалась у кг, зріст – у см, вік – за кількістю повних років.

Рівень адаптаційних можливостей працівників МВС України визначався за табл. 2.3.

**Ранжування адаптаційних можливостей за АП (у.о.)**

Оцінка адаптаційних можливостей	Значення АП
Задовільна адаптація	$\leq 2,10$
Напруження механізмів адаптації	2,11 – 3,20
Незадовільна адаптація	3,21 – 4,30
Зрив адаптації	$\geq 4,31$

*Педагогічне спостереження* застосовувалося під час оцінки ефективності чинної програми фізичної підготовки на курсах початкової підготовки, вивчення специфіки службової діяльності працівників різних службово-посадових категорій. Впродовж формуючого експерименту основна увага зверталась на особливості виконання працівниками запропонованих засобів авторської програми, правильність виконання вправ та дозування величини навантаження відповідно до службово-посадових категорій та фізичного стану працівників, реакцію організму на навантаження, дотримання організаційно-методичних вимог під час реалізації запропонованої програми. У ході педагогічного спостереження здійснювалося *тестування* показників, що характеризують рівень розвитку фізичних якостей. Тестування проводилося на спортивній базі Національної академії внутрішніх справ (НАВС) за такими вправами: біг на 100 м, підтягування на перекладині, біг на 1000 м. Оцінювання результатів проводилось відповідно до наказу МВС України від 13.04.2012 р. № 318 [160]. Тестування відбувалося у першій половині дня. Форма одягу – спортивна. Результати фіксувалися викладачами та інструкторами кафедри спеціальної та фізичної підготовки та співробітниками відділу професійної підготовки НАВС.

Біг на 100 м – вправа, що характеризує рівень швидкісних якостей працівників, виконувалася на рівному майданчику з асфальтованим покриттям; одна спроба. Біг починався з високого старту, результат фіксувався ручним секундоміром («Recall», PIGI sport) з точністю до 0,01 секунди.

Підтягування на перекладині – вправа, що характеризує рівень розвитку силових якостей працівників. Підтягування виконувалося з вису на прямих руках; одна спроба. Вправа вважалася виконаною за умови перетинання підборіддям рівня перекладини. Порядок виконання: згинаючи руки, підняти тіло одним рухом до положення, коли підборіддя вище за перекладину, повністю розгинаючи руки, опуститися у вихідне положення. Рахунок оголошувався після фіксації тіла у вихідному положенні (протягом 1–2 секунд) і це було дозволом на продовження виконання вправи. Допускалося згинання, розведення, схрещення ніг і відхилення тіла від нерухомого положення. Не дозволялося починати підтягування з

розгойдування і хльостких рухів ногами. Результат визначався за кількістю правильно виконаних повторень.

Біг на 1000 м – вправа, що характеризує рівень загальної витривалості працівників. Біг на 1000 м виконувався на стадіоні. Дистанція бігу дорівнює 2,5 кола навколо стадіону; одна спроба. Результат фіксувався ручним секундоміром («Recall», PIGI sport) з точністю до 1 секунди.

*Тестування емоційного стану та професійно важливих якостей працівників МВС України* на етапі професійного становлення виконувалось за допомогою таких методик: методика «Самооцінка емоційного стану», методика «САН» (самопочуття-активність-настрій), методика визначення ситуативної тривожності, коректурна проба «Кільця Ландольта» [92, 170].

Для самооцінки емоційних станів працівників застосовувався опитувальник, розроблений А. Уессманом і Д. Ріксом (додаток Б.1) [92]. Вимірювання проводилося за 10-бальною шкалою (у.о.). Працівникам необхідно було вибрати у кожному із запропонованих наборів тверджень те, яке найкращим чином відображало емоційний стан правоохоронців на момент дослідження.

Емоційний стан (ЕС) визначався за формулою:

$$ЕС = (П 1 + П 2 + П 3 + П 4) / 4,$$

де П 1 – показник самооцінки за шкалою «спокій – тривожність» (відповідає номеру твердження, вибраному опитуваним з даної шкали);

П 2 – показник самооцінки за шкалою «енергійність – втомленість»;

П 3 – показник самооцінки за шкалою «піднесеність – пригніченість»;

П4 – показник самооцінки за шкалою «почуття впевненості у собі – почуття безпорадності»;

Самопочуття, активність та настрої працівників МВС України на етапі професійного становлення досліджувались за методикою «САН». Відповідно до цієї методики, необхідно було оцінити свій стан, підбираючи протилежні за змістом прикметники. На кожному з характеристик домінуючого емоційного стану (самопочуття, активність, настрої) у методиці міститься 10 пар прикметників. У



шкалі необхідно закреслити цифру, яка характеризує у даний момент стан працівника (додаток Б.2). Оцінювання характеристик емоційного стану здійснювалося за 9-бальною шкалою (у.о.).

Ситуативна тривожність працівників діагностувалась за методикою Ч. Д. Спілбергера, Ю. Л. Ханіна [170] та передбачала перевірку рівня тривожності правоохоронців у конкретний момент – під час навчання на курсах початкової підготовки. Ситуативна тривожність (СТ) характеризується напруженням, хвилюванням, нервозністю. Чим вища ситуативна тривожність, тим гірші показники уваги, координації, тим нижча ефективність службової та навчальної діяльності. Рівень ситуативної тривожності оцінювався за бланком (додаток Б.3), у якому необхідно було викреслити відповідну цифру праворуч залежно від того, як працівник себе почував у момент дослідження, та визначався за формулою:

$$СТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 50,$$

де  $\Sigma 1$  – сума закреслених чисел на бланку в пунктах 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;  $\Sigma 2$  – сума закреслених чисел на бланку в пунктах 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

Оцінювання показників ситуативної тривожності здійснювалось за табл. 2.4.

*Таблиця 2.4*

#### **Шкала оцінок ситуативної тривожності працівників (у.о.)**

Рівні ситуативної тривожності	Діапазон показників СТ
Низький	30 і менше
Оптимальний (помірний)	31 – 45
Високий	46 і більше

Для оцінювання професійно важливих якостей працівників (концентрації та стійкості уваги, працездатності) застосовувалася коректурна проба (тест з кільцями Ландольдта) [92].

Застосовуючи коректурну пробу з кільцями Ландольдта, ми досліджували працездатність нервової системи працівників, тобто базу, первинну

працездатність, що лежить в основі будь-якої діяльності. Особливості цієї базової працездатності виявляються у нашому дослідженні через діяльність, суть якої полягає у сприйнятті та переробці інформації відповідно до певних правил. На яке «вольове зусилля» здатна нервова система працівника, як довго він може працювати, не стомлюючись, від цього залежатиме ефективність його професійної діяльності.

Працівникам видавався бланк, на якому нанесено 960 кілець (40 рядків по 24 кільця у кожному). Кільця мають розриви у одному з восьми положень: вгору, вниз, вліво, вправо, вправо вгору, вправо вниз, вліво вгору, вліво вниз. Завдання полягало в тому, що б у кожному рядку послідовно викреслювати кільця, що мають розрив у тому ж положенні, у якому знаходиться розрив першого кільця цього ж рядка. При цьому необхідно переглянути якомога більше кілець та зробити якомога менше помилок. Завдання виконувалося протягом 5 хвилин (додаток Б.4).

За результатами обробки бланків тестування працівників визначалися такі показники: показник продуктивності (працездатності) за кожну хвилину (P) та показник середньої продуктивності (працездатності) за 5 хв (Pt), показник точності за кожну хвилину (A) та показник середньої точності за 5 хв (At), коефіцієнт витривалості (Kp).

Показник продуктивності за кожну хвилину (P) визначався за формулою:

$$P = A \cdot Q,$$

де P – показник продуктивності роботи за кожну хвилину;

A – показник точності виконання завдання тесту за кожну хвилину;

Q – загальна кількість переглянутих кілець за кожну хвилину.

Показник точності (A) визначався за формулою:

$$A = (M - N) / M,$$

де M – кількість кілець, які потрібно було викреслити за кожну хвилину;

N – кількість пропущених або невірно викреслених кілець за кожну хвилину.

Показник середньої продуктивності ( $P_t$ ) характеризує кількість роботи (інформації), виконаної (опрацьованої) за 5 хв та визначався за формулою:

$$P_t = (P_1 + P_2 + P_3 + P_4 + P_5) / 5,$$

де  $P_1 \dots P_5$  – показники продуктивності на 1-й ... 5-й хвилинах.

Оцінювання показників середньої продуктивності відбувалось за табл. 2.5.

*Таблиця 2.5*

#### Шкала оцінок середньої продуктивності працівників (у.о.)

Рівні працездатності (продуктивності)	Діапазон показників $P_t$
Високий	331 і більше
Вищий від середнього	251 – 330
Середній	151 – 250
Низький	150 і менше

Показник середньої точності визначає здібність працівника до безпомилкового виконання діяльності та характеризує диференційоване гальмування в центральній нервовій системі. Показник середньої точності за 5 хв ( $A_t$ ) визначався за формулою:

$$A_t = (A_1 + A_2 + A_3 + A_4 + A_5) / 5,$$

де  $A_1 \dots A_5$  – показники точності на 1-й ... 5-й хвилинах.

Оцінювання показників середньої точності відбувалось за табл. 2.6.

*Таблиця 2.6*

#### Шкала оцінок середньої точності працівників (у.о.)

Рівні точності	Діапазон показників $A_t$
Високий	$\geq 0,95$
Вищий від середнього	0,90 – 0,94
Середній	0,80 – 0,89
Низький	$\leq 0,79$

Коефіцієнт витривалості ( $K_p$ ) характеризує здібність працівника до тривалого підтримання виявленого рівня продуктивності ( $P$ ) без ознак стомлення,

що знижує швидкість діяльності. Побічно характеризує силу процесу нервового збудження, витривалість нервових клітин до тривалої дії подразника.

Коефіцієнт витривалості визначався у відсотках за формулою:

$$K_p = ((P_1 - P_5) / P_t) \cdot 100 \%$$

Оцінювання коефіцієнта витривалості ( $K_p$ ) відбувалось за табл. 2.7.

Таблиця 2.7

### Шкала оцінок коефіцієнта витривалості працівників (%)

Рівні коефіцієнта витривалості	Діапазон значень $K_p$
Високий	< 0 %
Середній	0 – 15 %
Низький	> 15 %

Працівники з високим рівнем витривалості довгий час зберігають виявлений рівень продуктивності, тобто швидкісні характеристики діяльності без ознак стомлення. Як правило, вони виявляють значну стійкість до негативних чинників діяльності, велику надійність у критичних ситуаціях (наявність небезпеки, великий обсяг інформації тощо).

Особи з низьким рівнем витривалості швидко стомлюються і знижують продуктивність роботи. Найбільш ефективно вони зможуть працювати в умовах досить стабільної за змістом діяльності з помірною інтенсивністю надходження інформації. Їх індивідуальний стиль діяльності, що дозволяє компенсувати низьку витривалість, може полягати в багаторазовому короткочасному відпочинку протягом дня, до настання сильного стомлення.

На основі результатів тестування працівників МВС України за коректурною пробою можна виділити чотири групи обстежуваних:

1. З високими кількісними (працездатність) і якісними (точність) результатами діяльності. Висока результативність за обома параметрами дозволяє припустити наявність у обстежуваного сили волі, високого рівня уваги, здібності до тривалого зосередження, доброї саморегуляції та уміння володіти собою, внутрішньої дисципліни.

2. З високими якісними і низькими кількісними результатами роботи. Таке поєднання параметрів свідчить про орієнтацію переважно на безпомилковість роботи. У даному випадку можна припустити наявність у працівника таких особистісних рис, як: сумлінність, старанність, витримка, почуття відповідальності.

3. З високими кількісними і низькими якісними результатами. Таке поєднання параметрів свідчить про орієнтацію працівника переважно на високу швидкість, результативність роботи. Це дозволяє припустити наявність у обстежуваного таких особистісних рис, як: імпульсивність, самовпевненість, а також, можливо, легковажність і поверхневий характер.

4. Низькі кількісні і якісні результати роботи демонструють працівники, які, швидше за все, не здатні до вольового зусилля, неакуратні, внутрішньо неврівноважені, невпевнені у собі, тривожні. Іноді це може бути пов'язано із заниженими інтелектуальними здібностями.

Крім визначених вище параметрів, за коректурною пробою визначалась також концентрація та стійкість уваги працівників МВС України. Оцінювання стійкості та концентрації уваги проводилося відповідно до табл. 2.8.

*Таблиця 2.8.*

#### **Оцінювання концентрації та стійкості уваги працівників**

Оцінка	Кількість переглянутих кілець (Q)	Кількість помилок (N)
Відмінно	957 і більше	3 і менше
Добре	807-956	4-13
Задовільно	580-806	14-24
Незадовільно	579 і менше	25 і більше

*Педагогічний експеримент* передбачав проведення констатувального і формувального експериментів.

Констатувальний експеримент містив дослідження рівня розвитку фізичних якостей, фізичного стану, адаптаційних можливостей та рівня фізичного здоров'я працівників МВС України різних службово-посадових категорій (n=104), та працівників 1-ї категорії залежно від попереднього виду професійної діяльності

(n=112); дослідження динаміки зазначених показників у період навчання на курсах початкової підготовки та у процесі службової діяльності протягом одного року; аналіз емоційних станів, рівня тривожності та професійно важливих якостей працівників на курсах початкової підготовки; визначення взаємозв'язку показників фізичної підготовленості та фізичного стану і здоров'я працівників; проведення анкетування за авторськими анкетами з метою з'ясування ставлення працівників до підвищення ефективності фізичної підготовки на курсах початкової підготовки.

Формувальний педагогічний експеримент проводився із працівниками першої вікової групи, які навчались на курсах початкової підготовки у НАВС. Досліджувався рівень фізичної підготовленості, фізичного стану, стану здоров'я, емоційних станів, професійно важливих якостей працівників експериментальної (n=28) та контрольної (n=26) груп. Оцінювався приріст результатів в обох групах і достовірність різниці між показниками експериментальної та контрольної груп.

Для обробки і перевірки достовірності отриманих експериментальних даних використовувалися *методи математичної статистики*. Здійснювалися обчислення: середніх арифметичних значень ( $\bar{X}$ ), середніх квадратичних відхилень ( $\sigma$ ), середніх помилок відхилення (m), t-критерія значущості за Стьюдентом (t), коефіцієнти кореляції Спірмена (r).

## **2.2 Організація дослідження**

Організація досліджень передбачала чотири етапи. У дослідженні взяли участь 54 працівники 1-ї службово-посадової категорії віком 19–22 роки, які проходили навчання на курсах початкової підготовки при Національній академії внутрішніх справ (м. Київ).

На I етапі (червень – грудень 2008 р.) було здійснено аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури з означеної проблеми; опрацьовано керівні документи МВС України, що регламентують фізичну підготовку на курсах початкової підготовки; визначено мету, завдання, об'єкт, предмет та адекватні методи дослідження.

На II етапі (січень 2009 р. – грудень 2012 р.) проводили констатувальний експеримент, під час якого діагностували рівень розвитку фізичних якостей, фізичного та емоційного станів, здоров'я, адаптаційних можливостей та професійно важливих якостей у 104 працівників різних службово-посадових категорій. Також вивчили динаміку досліджуваних показників і взаємозв'язки між ними, провели анкетування працівників за авторськими анкетами. На підставі отриманих результатів розроблено зміст авторської програми.

На III етапі (січень 2013 р. – червень 2014 р.) було проведено формувальний педагогічний експеримент, спрямований на перевірку ефективності авторської програми. Для проведення експерименту працівники були розподілені на дві групи: експериментальну (ЕГ) – кількістю 28 осіб та контрольної (КГ) – кількістю 26 осіб. Експериментальна та контрольна групи формувалися із працівників 1-ї службово-посадової категорії першої вікової групи, які вступили на курси початкової підготовки у 2013 році відповідно до формування навчальних груп на курсах початкової підготовки. Зміст експериментальної програми відрізнявся від чинної тим, що в першій на 50 % було збільшено обсяг засобів загальної фізичної підготовки та враховувався рівень фізичного стану працівників. Форма занять, їхня тривалість, загальний обсяг годин упродовж навчання у дослідних групах не відрізнялися.

На IV етапі (липень – жовтень 2014 р.) здійснено обробку, аналіз та узагальнення результатів експерименту, формулювання висновків, оформлення дисертації та автореферату, апробацію отриманих результатів.

## РОЗДІЛ 3

### РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПРАЦІВНИКІВ МВС УКРАЇНИ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ

#### 3.1 Фізичний стан прийнятих на службу працівників МВС України

Важливим критерієм фізичної працездатності спеціаліста будь-якого профілю є рівень його фізичного стану. Він визначається рядом чинників, основними з яких є показники серцево-судинної системи, маси тіла, віку та інші. З біологічної точки зору, фізичний стан людини визначається сукупністю взаємозалежних ознак (функціональним станом органів і систем, фізичним розвитком та підготовленістю), які характеризують особистість людини, стан її здоров'я, статури і конституції [151]. За визначенням міжнародного комітету стандартизації тестів, фізичний стан характеризує особистість людини, стан здоров'я, статуру і конституцію, функціональні можливості організму, фізичну працездатність і підготовленість [189].

Ряд авторів [67, 79, 140] відмічає, що оцінка рівня фізичного стану правоохоронців може використовуватись як критерій оздоровчої ефективності процесу фізичної підготовки, а також як критерій здоров'я та готовності до ефективного виконання службових обов'язків.

##### 3.1.1 Дослідження фізичної підготовленості працівників МВС України

Фізичну підготовку, як навчальну дисципліну, включено до навчальних планів курсів початкової підготовки працівників ОВС України [132]. У нормативних документах [71, 160] визначено, що основною метою фізичної підготовки є забезпечення фізичної готовності працівників ОВС до службової діяльності. Фізична готовність – це визначений рівень фізичної підготовленості працівників, який дозволяє їм виконувати завдання відповідно до займаних посад [65, 160]. Крім того, на етапі професійного становлення працівників фізична підготовка сприяє прискоренню адаптаційних процесів, зміцненню їх здоров'я,



покращанню психологічних якостей, успішності навчання та підвищенню ефективності службової діяльності.

З метою дослідження рівня розвитку фізичних якостей у працівників різних службово-посадових категорій, ми проаналізували відомості результатів перевірки фізичної підготовленості під час вступних іспитів на курси початкової підготовки у різних ВНЗ МВС України у 2009 році [49]. У дослідженні взяли участь працівники першої вікової групи (n=104) різних категорій: 1-ї – 32 чол., 2-ї – 37 чол., 3-ї – 35 чол. Було проаналізовано результати з бігу на 100 м, підтягування на перекладині та бігу на 1000 м. Оцінювання проводилося відповідно до наказу МВС України від 25.11.2003 року №1444 «Про організацію професійної підготовки рядового і начальницького складу органів внутрішніх справ України» зі змінами та доповненнями [165] (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

**Рівень фізичної підготовленості працівників МВС України  
різних службово-посадових категорій (2009 р.,  $X \pm m$ , n=104)**

Досліджувані показники	Службово-посадові категорії			Вірогідність		
	1-ша (n=32)	2-га (n=37)	3-тя (n=35)	P1-P2	P2-P3	P1-P3
Біг на 100 м, с	14,1±0,12	14,0±0,11	13,1±0,10	>0,05	<0,001	<0,001
Підтягування на перекладині, рази	10,9±0,49	12,1±0,44	14,3±0,37	>0,05	<0,001	<0,001
Біг на 1000 м, с	231,2±4,16	218,4±3,67	201,3±3,42	<0,05	<0,001	<0,001

П р и м і т к а. P1-P2 – вірогідність різниці між показниками розвитку фізичних якостей у працівників 1-ї та 2-ї категорій; P2-P3 – вірогідність різниці між показниками працівників 2-ї та 3-ї категорій; P1-P3 – вірогідність різниці між показниками працівників 1-ї та 3-ї категорій.

Аналіз результатів з бігу на 100 м показав, що рівень швидкісних якостей у працівників 1-ї службово-посадової категорії є найнижчим (14,1 с) серед досліджуваних груп працівників (табл. 3.1). У працівників 2-ї категорії результати з бігу на 100 м є кращими, порівняно з правоохоронцями 1-ї категорії на 0,1 с, але

різниця є недостовірною ( $P>0,05$ ).

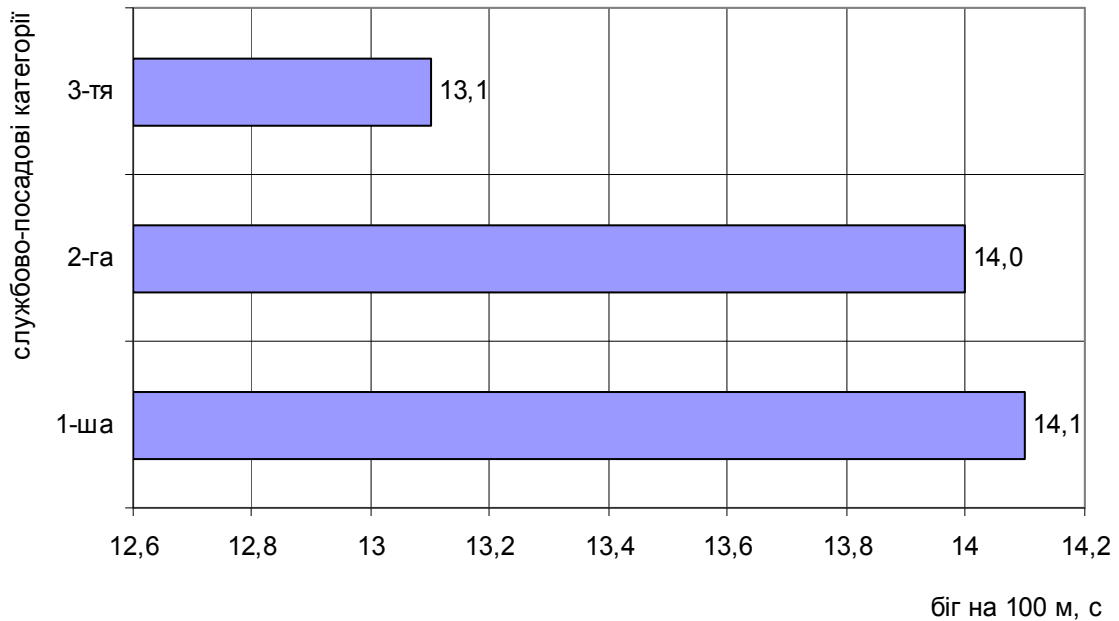


Рис. 3.1. Рівень швидкісних якостей працівників МВС України різних службово-посадових категорій за результатами бігу на 100 м ( $n=104$ , с)

Дослідження силових показників у вперше атестованих працівників різних службово-посадових категорій за результатами підтягування на перекладині у 2009 році свідчить, що найгірше середнє значення мають працівники 1-ї категорії – 10,9 разів (табл. 3.1). У працівників 2-ї категорії силові показники вищі, порівняно з аналогічними у працівників 1-ї категорії, на 1,2 рази ( $P>0,05$ ), у правоохоронців 3-ї категорії – на 3,4 рази ( $P<0,001$ ) (табл. 3.1). Різниця між результатами у підтягуванні у працівників 2-ї та 3-ї категорій становить 2,2 рази та є достовірною ( $P<0,001$ ) (рис. 3.2).

Відповідно до настанови з фізичної підготовки силові показники працівників МВС України усіх трьох службово-посадових категорій лежать в межах нормативних вимог та відповідають оцінці «добре».

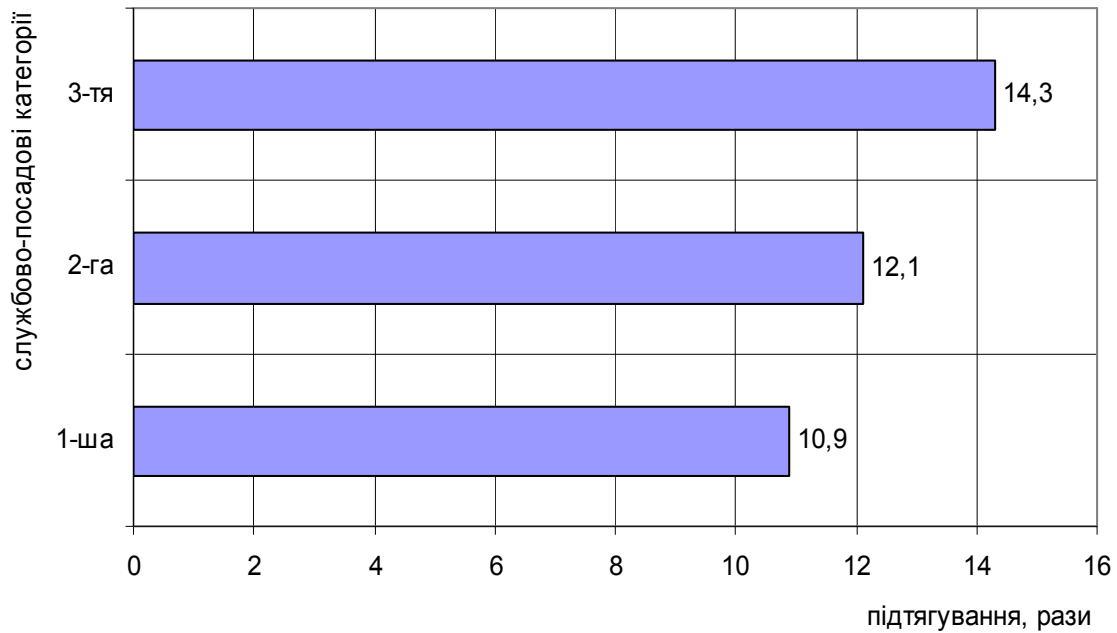


Рис. 3.2. Рівень силових якостей працівників МВС України різних службово-посадових категорій за результатами підтягування на перекладині (n=104, рази)

Дослідження рівня розвитку витривалості у працівників МВС України показали, що найгірші показники з бігу на 1000 м виявлено у працівників 1-ї службово-посадової категорії. Вони становлять 231,2 с (3 хв 51 с) та порівняно з нормативними вимогами оцінюються на «незадовільно» (табл. 3.1). У працівників 2-ї категорії показники витривалості достовірно кращі, ніж у правоохоронців 1-ї категорії на 12,8 с ( $P < 0,05$ ), становлять 218,4 с (3 хв 38 с) (табл. 3.1), але також оцінюються на незадовільну оцінку.

Визначено, що різниця між нормативними вимогами з бігу на 1000 м для оцінки «задовільно» для працівників 2-ї категорії (3 хв 30 с) та показаними результатами працівниками цієї категорії (3 хв 38 с) становить 8 с. У той час у працівників 1-ї категорії ця різниця становить 16 с (норматив для задовільної оцінки – 3 хв 35 с, показані середні результати – 3 хв 51 с).

Найкращі результати з бігу на 1000 м було виявлено у працівників 3-ї службово-посадової категорії. Вони становлять 201,3 с (3 хв 21 с) та є достовірно кращими, порівняно з працівниками 2-ї категорії, на 17,1 с ( $P < 0,001$ ), а 1-ї категорії – на 29,9 с ( $P < 0,001$ ) (табл. 3.1, рис. 3.3).

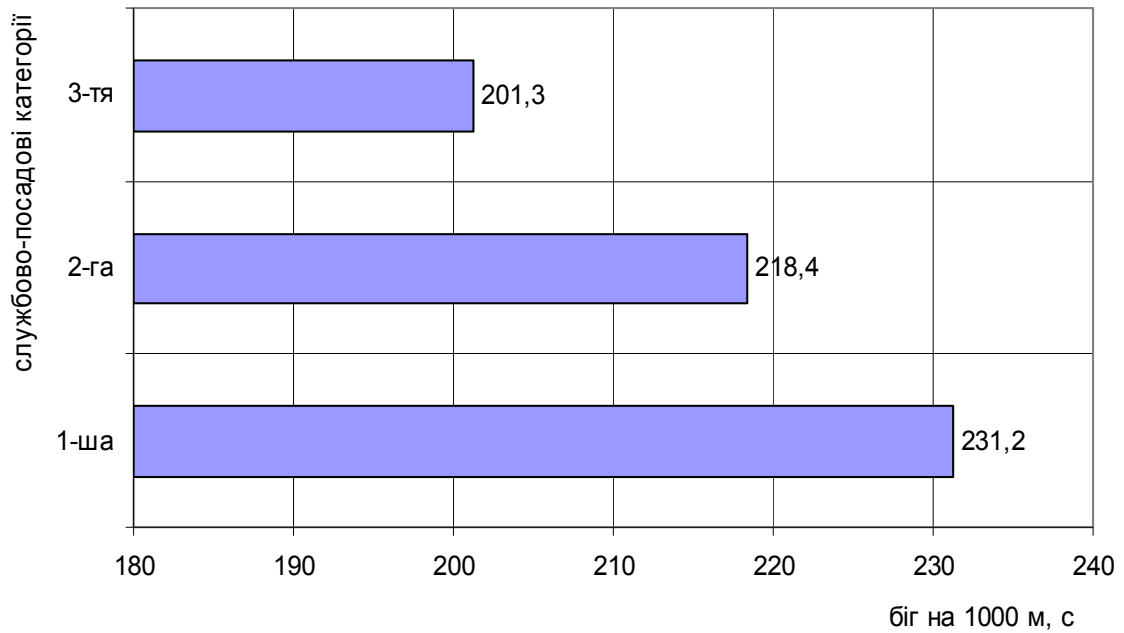


Рис. 3.3. Рівень витривалості працівників МВС України різних службово-посадових категорій за результатами бігу на 1000 м (n=104, с)

Аналіз рівня розвитку витривалості у працівників 3-ї категорії, порівняно з нормативами для працівників цієї категорії, показав, що вони відповідають оцінці «добре». Це свідчить, що до фізичної підготовленості працівників підрозділів спеціального призначення (3-тя категорія) ставляться високі вимоги й, відповідно, правоохоронці, яких відібрано до цих підрозділів, мають високий вихідний рівень загальної фізичної підготовленості.

Аналіз настанови з фізичної підготовки працівників ОВС України [165] дозволив встановити, що підсумкова оцінка із загальної фізичної підготовки працівників визначається за результатами трьох контрольних вправ (біг на 100 м, підтягування, біг на 1000 м). Виявлено, що у випадку отримання працівником оцінки «незадовільно» за виконання однієї з трьох вправ, а з інших хоча б «задовільно» та «добре», загальна оцінка буде позитивною.

Так, аналіз відомостей здачі нормативів працівниками 1-ї службово-посадової категорії під час вступу на курси початкової підготовки показав, що 67,3 % працівників, які отримали оцінку «незадовільно» за біг на 1000 м, за рахунок успішної здачі двох інших нормативів одержали загальну оцінку

«задовільно». У працівників 2-ї категорії загальна оцінка з фізичної підготовки визначена як «задовільна», у правоохоронців 3-ї категорії – «добра».

Порівняльний аналіз рівня фізичної підготовленості працівників МВС України різних службово-посадових категорій показав, що найнижчий рівень розвитку фізичних якостей зафіксовано у працівників 1-ї категорії, що визначає необхідність поглибленого вивчення проблем фізичної підготовки працівників саме цієї категорії. Серед фізичних якостей новоатестованих працівників найгірший рівень розвитку має фізична витривалість.

Проведений аналіз підкреслює важливість розвитку основних фізичних якостей (зокрема витривалості) у працівників 1-ї службово-посадової категорії на курсах початкової підготовки, застосовуючи засоби загальної фізичної підготовки.

Це свідчить про необхідність удосконалення чинної програми з фізичної підготовки працівників 1-ї категорії на курсах початкової підготовки з метою прискорення процесу адаптації до нових умов навчання та служби, зміцнення їх здоров'я, формування основи для вдосконалення показників СФП, підвищення ефективності подальшої службової діяльності.

Для визначення вихідного рівня фізичної підготовленості працівників МВС України 1-ї категорії, нами були проаналізовані результати вступних іспитів з фізичної підготовки на курси початкової підготовки при НАВС у 2009–2011 роках. У дослідженнях взяли участь працівники першої вікової групи (чоловіки віком 20-24 роки,  $n=112$ ). Було проаналізовано рівень розвитку основних фізичних якостей у працівників за результатами виконання підтягування на перекладині, бігу на 100 м, бігу на 1000 м. Результати дослідження наведено у табл. 3.2.

Аналіз змін показників розвитку швидкісних якостей у працівників МВС України дає право стверджувати, що результати з бігу на 100 м за період дослідження практично не змінились ( $P>0,05$ ). При цьому рівень розвитку швидкісних якостей у працівників відповідає задовільному рівню (табл. 3.2).

Дослідження результатів з підтягування на перекладині дозволяє зробити висновок, що силові якості працівників мають регресивний характер. Так, у 2010 та 2011 роках середній результат знизився відносно 2009 року на 0,5 та 0,6 разу,

але достовірно не змінився ( $P>0,05$ ). Рівень силових якостей новоприйнятих працівників за весь період дослідження оцінюється на «задовільно» (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

**Вихідний рівень фізичної підготовленості працівників  
1-ї службово-посадової категорії (2009–2011 рр.,  $X\pm m$ ,  $n=112$ )**

Досліджувані показники	Роки дослідження		
	2009	2010	2011
	$n=32$	$n=38$	$n=42$
Біг на 100 м, с	$14,1\pm 0,12$	$14,2\pm 0,10$	$14,2\pm 0,09$
Підтягування на перекладині, рази	$10,9\pm 0,49$	$10,4\pm 0,52$	$10,3\pm 0,48$
Біг на 1000 м, с	$231,2\pm 4,16$	$233,1\pm 4,53$	$234,0\pm 5,02$

Результати з бігу на 1000 метрів мають подібну до бігу на 100 метрів та підтягування динаміку (табл. 3.2). Середній результат 2010 року знижується на 2,1 с відносно 2009 року ( $P>0,05$ ). Різниця між показниками витривалості у 2011 та 2009 роках становить 2,8 с та є недостовірною ( $P>0,05$ ). Результати працівників МВС України з бігу на 1000 м у 2009–2011 роках оцінюються як «незадовільні».

Детальний аналіз результатів вступних іспитів працівників 1-ї службово-посадової категорії на курси початкової підготовки показав, що більше 80 % результатів складають оцінки «задовільно» і «незадовільно», а відсоток відмінних оцінок коливається в межах 5 %.

Як показали дослідження, показники розвитку фізичних якостей працівників 1-ї службово-посадової категорії, яких щойно атестовано, з кожним роком знижуються. Такий рівень фізичної підготовленості не дозволяє повною мірою вирішити основні завдання фізичної підготовки на етапі професійного становлення.

Для дослідження рівня розвитку фізичних якостей у працівники 1-ї службово-посадової категорії залежно від попереднього виду трудової діяльності, нами було проведено аналіз відомостей здачі контрольних нормативів з фізичної підготовки на початку навчання на курсах початкової підготовки та після першого року служби (2009–2011 рр.,  $n=112$ ). Аналіз особових справ працівників дав змогу

розподілити їх на три групи залежно від попереднього виду діяльності:

1-ша група – особи, які перед призначенням на посаду в ОВС проходили строкову службу в Збройних Силах України (n=49; 43,8 %);

2-га група – особи, які були призвані на службу відразу після закінчення навчання у цивільних ВНЗ України (n=41; 36,6 %);

3-тя група – особи, які проходили строкову службу в Збройних Силах України, але до призначення на посаду певний час працювали у різних галузях та практично не займалися фізичною підготовкою (n=22; 19,6 %).

Використовуючи методи математичної статистики, нами визначено середні результати здачі працівниками контрольних нормативів з фізичної підготовки (табл. 3.3). Встановлено, що виділені групи осіб мають різний вихідний рівень фізичної підготовленості.

Таблиця 3.3

**Вихідний рівень та рівень фізичної підготовленості працівників МВС України після 1-го року служби залежно від попереднього виду трудової діяльності (2009–2011 рр.,  $X \pm m$ , n=112)**

Групи працівників	n	Досліджувані показники		P
		Вихідний рівень	Після 1-го року служби	
		Біг на 100 м, с		
1-ша група	49	13,9±0,09	13,7±0,10	>0,05
2-га група	41	14,0±0,11	13,9±0,13	>0,05
3-тя група	22	14,2±0,13	14,0±0,12	>0,05
		Підтягування, рази		
1-ша група	49	11,4±0,52	11,8±0,39	>0,05
2-га група	41	10,6±0,57	10,9±0,48	>0,05
3-тя група	22	9,9±0,65	10,2±0,51	>0,05
		Біг на 1000 м, с		
1-ша група	49	214,3±3,92	209,3±3,74	>0,05
2-га група	41	236,7±4,32	229,3±4,27	>0,05
3-тя група	22	242,9±4,96	234,3±4,62	>0,05

Так, аналіз результатів з бігу на 100 м показав, що у працівників першої групи вихідний рівень розвитку швидкісних якостей становить 13,9 с та відповідає оцінці «добре». У працівників другої та третьої груп середні

результати з бігу на 100 м гірші, ніж у першій групі на 0,1 та 0,3 с, відповідають задовільному рівню та становлять 14,0 та 14,2 с відповідно (табл. 3.3). Різниця між результатами працівників усіх досліджуваних груп на початку навчання на курсах початкової підготовки є недостовірною ( $P > 0,05$ ).

Дослідження вихідного рівня силових якостей показало, що найвищі результати з підтягування зафіксовано у працівників першої групи, тобто осіб, які прийшли в правоохоронні органи відразу після строкової служби в Збройних Силах України – середнє значення становить 11,4 разів, що відповідає оцінці «добре». Дещо нижчими є результати у осіб другої та третьої груп – 10,6 та 9,9 разів відповідно, але достовірної різниці між ними не виявлено ( $P > 0,05$ ) (табл. 3.3). Силві якості працівників МВС України другої та третьої груп під час вступу на курси початкової підготовки оцінені на «задовільно».

Найгірший рівень, порівняно з іншими фізичними якостями, у працівників було виявлено за показниками розвитку витривалості (біг на 1000 м). Особливо чітко це простежується у працівників другої та третьої груп і свідчить про низький рівень фізичної підготовленості осіб, які певний час до служби в ОВС не займалися фізичною підготовкою. Лише у працівників, які увійшли до першої групи, середній результат відповідає оцінці «задовільно» та становить 214,3 с (3 хв 34 с) (табл. 3.3). У осіб другої та третьої груп результати з бігу на 1000 м є незадовільними – 236,7 с та 242,9 с (3 хв 57 с та 4 хв 03 с відповідно). Різниця між вихідними результатами працівників першої та другої груп становить 22,4 с ( $P < 0,001$ ), другої та третьої груп – 6,2 с ( $P > 0,05$ ), першої та третьої груп – 28,6 с ( $P < 0,001$ ) (табл. 3.3). Аналіз результатів здачі контрольних вправ засвідчив недостатній рівень розвитку фізичних якостей у працівників 1-ї категорії. Залежно від попереднього виду професійної діяльності, найнижчий рівень фізичної підготовленості виявлено в осіб, які проходили строкову службу в Збройних Силах України, але до призначення на посаду в ОВС певний час працювали у різних галузях та практично не займалися фізичною підготовкою (3-тя група). Серед фізичних якостей найгірший рівень у працівників усіх досліджуваних груп зафіксовано у показниках розвитку загальної витривалості.



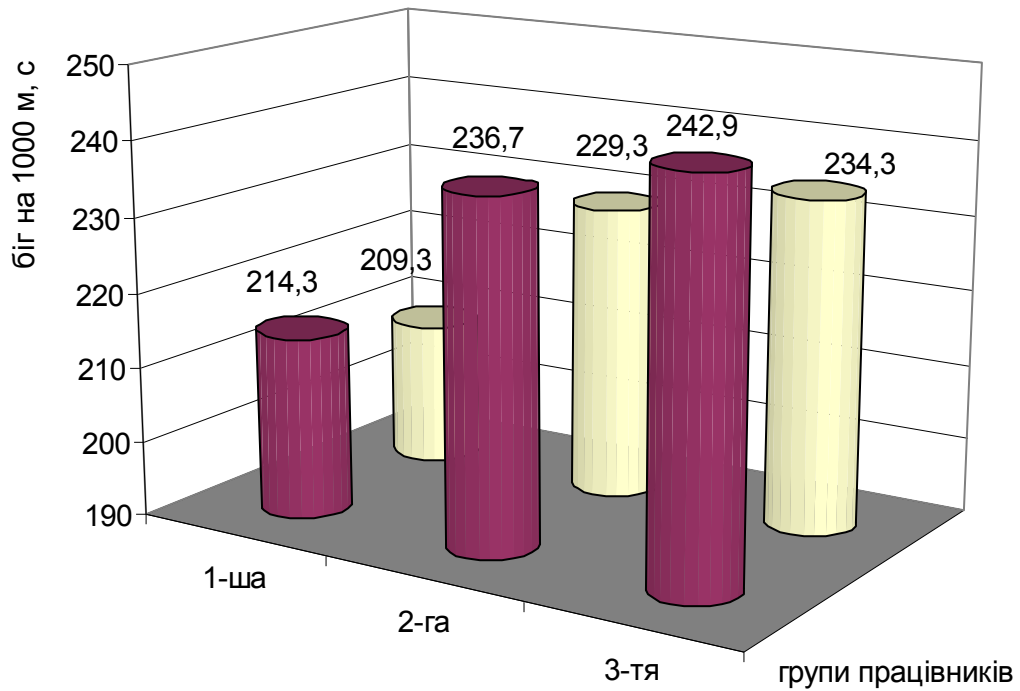


Рис. 3.4. Вихідний рівень та рівень розвитку витривалості працівників після 1-го року служби залежно від попереднього виду діяльності (біг на 1000 м, n=112, у с):

- вихідний рівень розвитку витривалості працівників;
- рівень розвитку витривалості працівників після 1-го року служби

З метою дослідження динаміки фізичної підготовленості працівників ОВС, які проходили курси початкової підготовки, було проаналізовано відомості здачі контрольних вправ з фізичної підготовки у ході підсумкових перевірок в системі службової підготовки після першого року служби.

Математична обробка результатів здачі нормативів засвідчила позитивну динаміку показників у працівників усіх трьох досліджуваних груп. Однак достовірної різниці, порівняно з вихідними даними, не виявлено в жодній з контрольних вправ ( $P > 0,05$ ). Так, результати з бігу на 100 м покращились: у першій групі на 0,2 с; у другій – на 0,1 с; у третій – на 0,2 с. У підтягуванні на перекладині показники зросли: у першій групі на 0,4 рази; у другій – на 0,3 рази; у третій – на 0,3 рази. З бігу на 1000 м результати покращились: у першій групі на 5 с; у другій – на 7,4 с; у третій – на 8,6 с (рис. 3.4).

В цілому оцінки з фізичної підготовки за виконання контрольних вправ у працівників впродовж першого року служби не змінились. Це дає право стверджувати, що ефективність чинної навчальної програми з фізичної підготовки на курсах початкової підготовки щодо підвищення рівня загальної фізичної підготовленості правоохоронців 1-ї службово-посадової категорії є недостатньою.

### 3.1.2 Соматичне здоров'я працівників МВС України

Службова діяльність працівників МВС України супроводжується значною кількістю негативних чинників, серед яких: гіпокінезія та гіподинамія, ненормована тривалість робочого дня і тижня, нервово-емоційне напруження, розумові перевантаження та стреси. Вплив зазначених негативних чинників викликає комплекс функціональних розладів, які поширюються на функції серцево-судинної, нервової, дихальної систем, опорно-рухового апарату та призводить до порушення обміну речовин. Систематична дія цих чинників може спричинити виникнення різних захворювань основних систем організму та погіршення стану здоров'я працівників.

У літературі [4, 130] відмічається, що фізичне здоров'я – це динамічний стан, що характеризується резервом функцій органів і систем, і є основою виконання індивідом своїх біологічних і соціальних функцій. Велике значення для зміцнення здоров'я, профілактики захворювань мають заняття фізичними вправами [34, 59, 62, 76 та ін.]. Фізична підготовка і спорт повинні забезпечити відмінний рівень здоров'я, високу продуктивність праці працівників ОВС та цілий спектр рекреаційних і реабілітаційних заходів.

З метою дослідження стану здоров'я у працівників МВС України ми проаналізували вихідний рівень соматичного здоров'я працівників різних службово-посадових категорій (n=104) у 2009 році. Дослідили динаміку показників фізичного здоров'я працівників 1-ї категорії під час навчання на курсах початкової підготовки та у ході службової діяльності впродовж одного року залежно від попередньої професійної діяльності (2009–2011 рр., n=112).

Фізичне здоров'я працівників оцінювалось за експрес-методикою Г. Л. Апанасенка, в основу якої покладені показники антропометрії (довжина тіла,

маса тіла, життєва ємність легень, кистьова динамометрія) та функціональний стан кардіореспіраторної системи.

Аналіз соматичного здоров'я у працівників різних службово-посадових категорій показав, що найнижче значення виявлено у правоохоронців 1-ї категорії –  $(3,41 \pm 0,42)$  балів. У працівників 2-ї категорії рівень здоров'я є вищим на 0,74 балів і становить  $(4,15 \pm 0,37)$  балів, але достовірної різниці між ними не виявлено ( $P > 0,05$ ). Найвищий рівень фізичного здоров'я зафіксовано у працівників 3-ї службово-посадової категорії – він становить  $(7,02 \pm 0,39)$  балів та є достовірно вищим, порівняно з рівнем здоров'я правоохоронців 2-ї категорії на 2,87 балів ( $P < 0,001$ ), а 1-ї категорій – на 3,61 балів ( $P < 0,001$ ) (рис. 3.5).

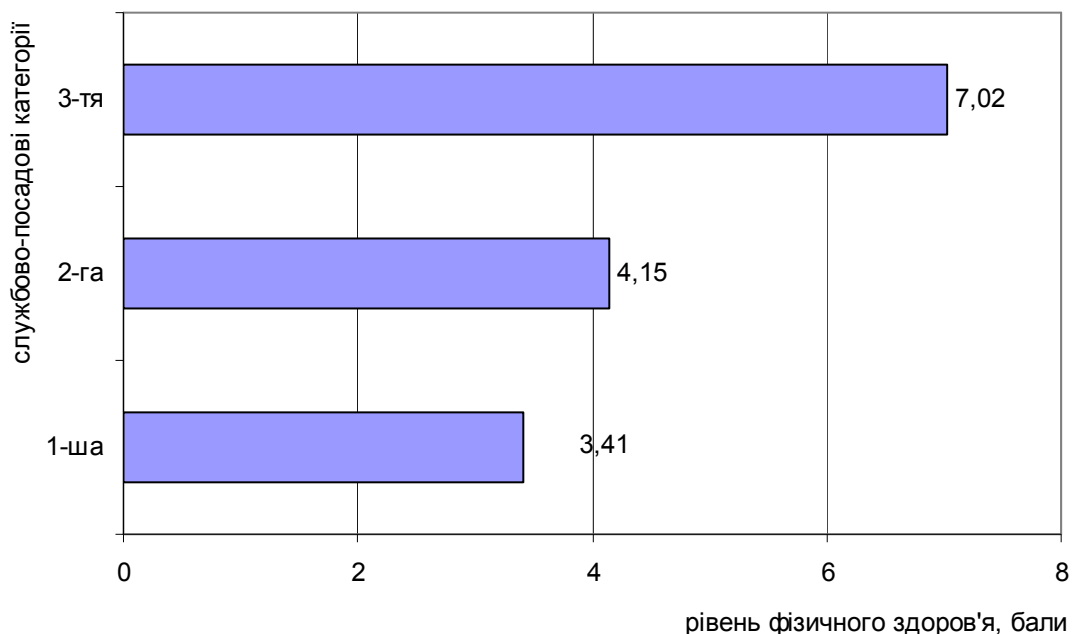


Рис. 3.5. Рівень соматичного здоров'я у працівників МВС України різних службово-посадових категорій (n=104, бали)

Відповідно до експрес-методики Г. Л. Апанасенка, рівень фізичного здоров'я у правоохоронців 1-ї категорії оцінюється як «низький»; 2-ї – як «нижчий від середнього»; 3-ї – як «середній».

Дослідження стану фізичного здоров'я правоохоронців МВС України показали, що найгірший вихідний рівень здоров'я виявлено у працівників 1-ї

службово-посадової категорії, що свідчить про необхідність удосконалення фізичної підготовки працівників на етапі їх професійного становлення.

Аналіз соматичного здоров'я працівників МВС України 1-ї службово-посадової категорії залежно від попереднього виду професійної діяльності дозволив встановити, що у правоохоронців 1-ї групи вихідний рівень є найвищим – 4,28 балів (табл. 3.4). Це значення є вищим, ніж у працівників 2-ї групи на 0,53 бала ( $P > 0,05$ ) та на 1,44 бала ( $P < 0,05$ ) – ніж у працівників 3-ї групи. Різниця між рівнями здоров'я у правоохоронців 2-ї та 3-ї груп становить 0,91 бала, але є недостовірною ( $P > 0,05$ ). Дослідження динаміки фізичного здоров'я показали, що значення у працівників усіх груп покращились, але залишаються практично незмінними протягом навчання на курсах початкової підготовки та службової діяльності впродовж 1-го року. Достовірної різниці між вихідними даними та показниками наприкінці дослідження не виявлено ( $P > 0,05$ ).

Таблиця 3.4

**Вихідний рівень та рівень соматичного здоров'я працівників  
після 1-го року служби залежно від попереднього виду  
професійної діяльності (2009–2011 рр.,  $X \pm m$ ,  $n=112$ , бали)**

Групи працівників	n	Вихідний рівень	Після 1-го року служби	P
1-ша група	49	4,28±0,33	4,36±0,37	>0,05
2-га група	41	3,75±0,41	3,81±0,44	>0,05
3-тя група	22	2,84±0,62	3,02±0,65	>0,05

Аналіз показників фізичного здоров'я працівників МВС України свідчить про те, що абсолютна більшість досліджуваних правоохоронців має рівень здоров'я «нижчий від середнього» та «низький». Так, рівень фізичного здоров'я правоохоронців 1-ї та 2-ї груп за експрес-методикою Г. Л. Апанасенка оцінюється як «нижчий від середнього», а 3-ї групи – як «низький».

Аналіз рівня соматичного здоров'я всього досліджуваного контингенту у 2009 році показав, що 64 працівника (57,1 %) мають рівень здоров'я «нижчий від середнього», у 28 працівників (24,8 %) рівень оцінюється як «низький», у 18 чоловік (16,3 %) – як «середній» і тільки у 2 (1,8 %) правоохоронців рівень

здоров'я є «вищим від середнього». Наприкінці дослідження рівень здоров'я «нижчий від середнього» зафіксовано у 65 працівників (58,1 %); кількість осіб з низьким рівнем зменшилась на 3,4 % та становить 24 чоловіки (21,4 %); у 19 осіб (16,9 %) рівень оцінюється як «середній»; при цьому кількість правоохоронців, стан здоров'я яких відповідає рівню, «вищому від середнього», збільшилась на 1,8 % та становить 3,6 % (4 особи) (рис. 3.6).

Дослідження показали, що чинна програма фізичної підготовки на курсах початкової підготовки недостатньо ефективно впливає на зміцнення соматичного здоров'я працівників МВС України на етапі професійного становлення. Більшість правоохоронців (близько 80 %) мають низький та нижчий від середнього рівні здоров'я.

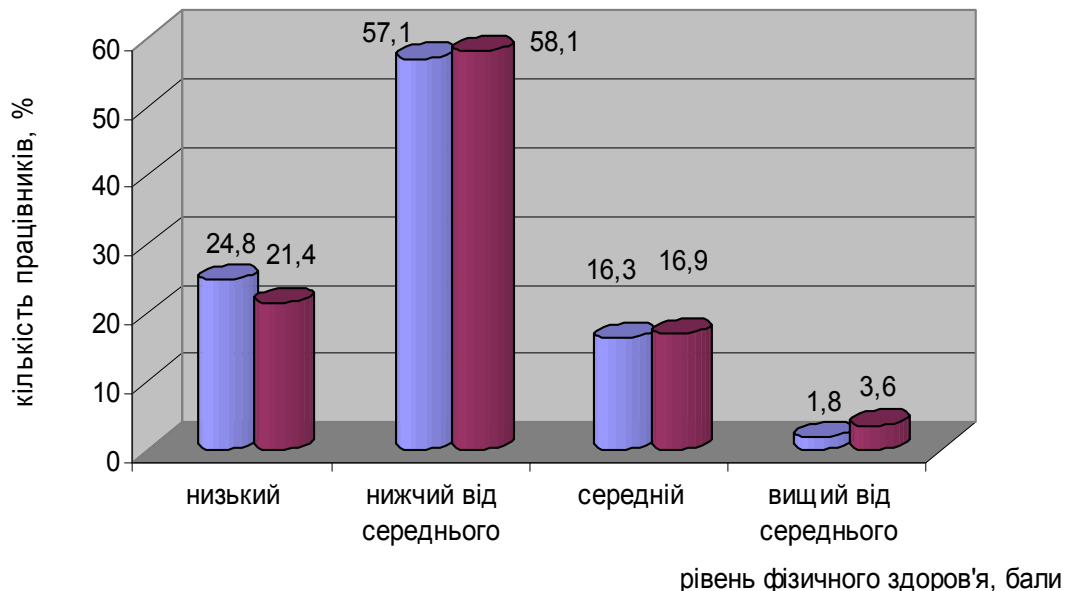


Рис. 3.6. Співвідношення рівнів соматичного здоров'я у працівників МВС України на початку навчання на курсах початкової підготовки та після 1-го року служби (n=112, у %):

- – рівні соматичного здоров'я працівників на початку навчання;
- – рівні здоров'я працівників після 1-го року служби

Такий стан здоров'я працівників є недостатнім для ефективного виконання завдань службової діяльності та вимагає вдосконалення фізичної підготовки з метою зміцнення здоров'я працівників і підвищення їх працездатності у процесі

службової діяльності.

### 3.1.3 Морфофункціональний розвиток працівників МВС України

З метою дослідження показників морфофункціонального розвитку у працівників МВС України різних категорій, ми проаналізували такі показники, зафіксовані у ході диспансерного огляду під час вступу на курси початкової підготовки:

- показники, що характеризують морфологічний розвиток (довжина тіла, маса тіла, обвідні розміри грудної клітки, кистьова динамометрія,) та індекси для їх оцінки (Кетле, силовий, Ерісмана);

- показники, що характеризують функціональні можливості працівників (частота серцевих скорочень, систолічний та діастолічний артеріальний тиск, час відновлення ЧСС до вихідного рівня після 20 присідань, індекс Робінсона, життєва ємність легень, життєвий індекс).

У дослідженні взяли участь 104 працівника (32 чол. – 1-ї службово-посадової категорії; 37 чол. – 2-ї категорії; 35 чол. – 3-ї категорії). Аналіз вихідних даних фізичного розвитку працівників дає право стверджувати, що, залежно від категорій, певні показники між собою відрізняються (табл. 3.5).

Аналіз довжини тіла показав, що у працівників усіх трьох досліджуваних груп він достовірно однаковий ( $P > 0,05$ ). Найбільша різниця між показниками довжини тіла виявлена у працівників 1-ї та 3-ї службово-посадових категорій, вона становить 0,9 см, але є недостовірною ( $P > 0,05$ ) (табл. 3.5). Дослідження маси тіла у працівників показали, що вони теж між собою достовірно не відрізняються. Найбільше значення маси тіла виявлено у працівників 2-ї службово-посадової категорії – 76,32 кг, що на 0,42 кг більше, ніж у правоохоронців 1-ї категорії ( $P > 0,05$ ) та на 0,53 кг більше, ніж у працівників 3-ї категорії ( $P > 0,05$ ) (табл. 3.5).

Аналіз ваго-зростового індексу Кетле дає право зробити висновок, що між середніми показниками працівників усіх досліджуваних груп достовірної різниці не визначено ( $P > 0,05$ ) (табл. 3.5). Найкраще значення індексу зафіксовано у працівників 3-ї категорії. Воно становить 427,33 г/см та є кращим, порівняно з працівниками 1-ї та 2-ї категорій на 2,88 г/см та 4,07 г/см відповідно ( $P > 0,05$ ).

Порівнюючи індекс Кетле з таблицею ранжування значень, можна стверджувати, що у працівників усіх трьох службово-посадових категорій індекс знаходиться на рівні «зайва вага».

Таблиця 3.5

**Морфологічні показники працівників МВС України різних службово-посадових категорій (2009 р.,  $X \pm m$ , n=104)**

Показники фізичного розвитку	Службово-посадові категорії			Вірогідність		
	1-ша (n=32)	2-га (n=37)	3-тя (n=35)	P1-P2	P2-P3	P1-P3
Довжина тіла, см	176,4±0,78	176,8±0,73	177,3±0,75	>0,05	>0,05	>0,05
Маса тіла, кг	75,90±0,76	76,32±0,98	75,79±0,69	>0,05	>0,05	>0,05
Індекс Кетле, г/см	430,21±4,21	431,40±4,83	427,33±3,36	>0,05	>0,05	>0,05
Обвідні розміри грудної клітки у спокої, см	93,69±0,58	95,06±0,44	97,21±0,45	>0,05	<0,01	<0,001
Індекс Ерісмана, см	5,5±0,48	6,6±0,32	8,5±0,27	>0,05	<0,01	<0,001
Динамометрія кисті, кгс	46,25±0,70	46,88±0,64	48,15±0,56	>0,05	>0,05	<0,05
Силовий індекс, %	61,19±0,98	61,77±0,95	63,56±0,61	>0,05	>0,05	<0,05

П р и м і т к а. P1-P2 – вірогідність різниці між показниками фізичного розвитку працівників 1-ї та 2-ї категорій; P2-P3 – вірогідність різниці між показниками працівників 2-ї та 3-ї категорій P1-P3 – вірогідність різниці між показниками працівників 1-ї та 3-ї категорій.

Аналіз обвідних розмірів грудної клітки у спокої дозволяє відмітити, що у працівників 1-ї та 2-ї категорії цей показник між собою достовірно не відрізняється ( $P > 0,05$ ). Найвище значення обвідних розмірів грудної клітини виявлено у працівників 3-ї службово-посадової категорії – 97,21 см, яке є достовірно вищим, ніж у правоохоронців 1-ї та 2-ї категорії на 3,52 см ( $P < 0,001$ ) та 2,15 см ( $P < 0,01$ ) відповідно (табл. 3.5). Дослідження індексу Ерісмана, який характеризує пропорційність та гармонійність статури, свідчать, що у працівників

1-ї категорії його значення найнижче серед досліджуваних груп (5,5 см). У правоохоронців 2-ї категорії значення індекса Ерісмана є вищим, ніж у 1-й категорії на 1,1 см, але достовірної різниці між ними не виявлено ( $P > 0,05$ ) (табл. 3.5). Найвище значення індекса зафіксовано у працівників 3-ї категорії (8,5 см). Це значення на 1,9 см вище, ніж у працівників 2-ї категорії ( $P < 0,01$ ) та на 3 см вище, ніж у правоохоронців 1-ї категорії ( $P < 0,001$ ). При цьому, якщо у працівників 2-ї та 3-ї службово-посадових категорій значення індекса Ерісмана свідчить про добрий фізичний розвиток правоохоронців, то 1-ї категорії – про недостатній.

Аналіз показників динамометрії сильнішої руки показав, що у працівників 1-ї та 2-ї категорій середні значення між собою достовірно рівні ( $P > 0,05$ ). У правоохоронців 3-ї службово-посадової категорії значення кистьової динамометрії є найвищим (48,15 кгс) та переважає аналогічне у працівників 2-ї та 1-ї категорій на 1,27 кгс ( $P > 0,05$ ) та 1,90 кгс ( $P < 0,05$ ) відповідно (табл. 3.5).

Дослідження показників силового індексу дозволило визначити, що його значення у працівників 1-ї та 2-ї категорій достовірно не відрізняється ( $P > 0,05$ ) (табл. 3.5). У правоохоронців 3-ї категорії середнє значення силового індексу (63,56 %) на 1,79 % ( $P > 0,05$ ) та 2,37 % ( $P < 0,05$ ) вище, порівняно з іншими досліджуваними групами. Порівняння отриманих значень силового індексу з табличними показало, що у групах працівників усіх службово-посадових категорій вони відповідають рівню, «нижчому від середнього».

Аналіз частоти серцевих скорочень у спокої показав, що найкраще значення виявлено у працівників 3-ї службово-посадової категорії – 71,18 уд./хв. Це значення є достовірно кращим, ніж у правоохоронців 2-ї та 1-ї категорій на 1,73 уд./хв ( $P < 0,05$ ) та 2,26 уд./хв ( $P < 0,01$ ) відповідно (табл. 3.6). Різниця між ЧСС у працівників 1-ї та 2-ї категорій становить 0,53 уд./хв та є недостовірною ( $P > 0,05$ ).

Показники артеріального тиску мають подібну тенденцію змін, як і показники ЧСС: найгірші значення систолічного та діастолічного тиску зафіксовано у працівників 1-ї категорії – 121,15 та 76,59 мм рт. ст., а найкращі – у правоохоронців 3-ї категорії – 118,58 та 74,18 (табл. 3.6). Різниця між



показниками систолічного та діастолічного тиску у працівників 1-ї та 3-ї категорій є достовірною ( $P < 0,01$ ).

Таблиця 3.6

**Функціональні показники працівників МВС України різних  
службово-посадових категорій (2009 р.,  $X \pm m$ ,  $n=104$ )**

Показники функціонального стану	Службово-посадові категорії			Вірогідність		
	1-ша ( $n=32$ )	2-га ( $n=37$ )	3-тя ( $n=35$ )	P1-P2	P2-P3	P1-P3
ЧСС, уд./хв	73,44±0,54	72,91±0,50	71,18±0,53	>0,05	<0,05	<0,01
САТ, мм рт.ст.	121,15±0,90	120,26±0,88	118,58±0,83	>0,05	>0,05	<0,05
ДАТ, мм рт.ст.	76,59±0,76	76,12±0,62	74,18±0,64	>0,05	<0,05	<0,05
Індекс Робінсона, у.о.	88,97±1,04	87,67±0,88	84,67±1,02	>0,05	<0,05	<0,01
Час відновлення ЧСС, с	118,3±5,76	116,9±4,89	103,4±4,65	>0,05	<0,05	<0,05
ЖЄЛ, мл	4132,3±61,14	4191,2±57,25	4311,7±62,30	>0,05	>0,05	<0,05
Життєвий індекс, мл/кг	54,57±0,85	55,03±0,64	56,93±0,70	>0,05	<0,05	<0,05
ІФС, у.о.	0,661±0,008	0,669±0,007	0,697±0,008	>0,05	<0,05	<0,01

П р и м і т к а. P1-P2 – вірогідність різниці між показниками функціонального стану працівників 1-ї та 2-ї категорій; P2-P3 – вірогідність різниці між показниками працівників 2-ї та 3-ї категорій; P1-P3 – вірогідність різниці між показниками працівників 1-ї та 3-ї категорій.

Дослідження індексу Робінсона, за результатами якого оцінюють резерви діяльності серцево-судинної системи, показали, що найгірші показники мають працівники 1-ї категорії – значення індексу становить 88,97 у.о. (табл. 3.6) та оцінюється, як «середнє». У правоохоронців 2-ї категорії індекс вищий на 1,30 у.о. ( $P > 0,05$ ), а 3-ї категорії – на 4,30 у.о. ( $P < 0,01$ ). Різниця між значеннями індексу Робінсона у працівників 2-ї та 3-ї категорій становить 3 у.о. та є достовірною ( $P < 0,05$ ). Необхідно відмітити, що у працівників 3-ї категорії значення індексу Робінсона відповідає рівню, «вищому від середнього», у правоохоронців решти категорій – «середньому».

Дослідження часу відновлення ЧСС до вихідного рівня після 20 присідань за 30 секунд показали, що функціональні можливості серцево-судинної системи за цим показником є найгіршими у працівників 1-ї службово-посадової категорії – 1 хв 58 с (табл. 3.6). Різниця між тривалістю відновних процесів у працівників 1-ї та 2-ї категорій є недостовірною та становить 1,4 с ( $P>0,05$ ). У працівників 3-ї категорії час відновлення ЧСС є достовірно меншим, ніж у правоохоронців 1-ї та 2-ї категорій ( $P<0,05$ ) та становить 1 хв 40 с (табл. 3.6). Відновні процеси працівників усіх трьох груп відповідають середньому рівню.

Дослідження життєвої ємності легень показало, що найгірше значення виявлено у працівників 1-ї службово-посадової категорії (4132,3 мл). У правоохоронців 2-ї категорії середнє значення ЖЄЛ вище, ніж у працівників 1-ї на 58,9 мл, але достовірної різниці між ними не визначено ( $P>0,05$ ) (табл. 3.6). Працівники 3-ї категорії мають найвище значення ЖЄЛ – 4311,7 мл, що на 120,5 мл вище, ніж у правоохоронців 2-ї категорії ( $P>0,05$ ) та на 179,4 мл – ніж у працівників 1-ї категорії ( $P<0,05$ ) (табл. 3.6).

Дослідження рівня життєвого індексу, який характеризує резерви функцій зовнішнього дихання працівників, показали, що, як і за показниками ЖЄЛ, найнижче значення виявлено у правоохоронців 1-ї службово-посадової категорії. Воно становить 54,57 мл/кг та є нижчим, порівняно з показниками індексу працівників 2-ї та 3-ї категорій на 0,46 мл/кг ( $P>0,05$ ) та на 2,36 мл/кг ( $P<0,05$ ) відповідно (табл. 3.6). Різниця між середніми значеннями життєвого індексу працівників 2-ї та 3-ї категорій становить 1,90 мл/кг та є достовірною ( $P<0,05$ ).

При цьому, у працівників 2-ї та 3-ї категорій значення життєвого індексу відповідає середньому рівню, а у правоохоронців 1-ї категорії – нижчому від середнього.

Інтегральним показником фізичного стану можна вважати індекс фізичного стану (ІФС), який визначають за рівнянням регресії, розробленим Є. А. Пироговою. Підґрунтям ІФС є формула взаємозв'язку між фізіологічними показниками в спокої та рівнем максимальної фізичної працездатності. Складовими ІФС є: частота серцевих скорочень, артеріальний тиск, маса, довжина тіла та вік.

Аналіз індексу фізичного стану у працівників різних категорій показав, що найнижче значення встановлено у правоохоронців 1-ї категорії, воно становить 0,661 у.о. У працівників 2-ї категорії ІФС становить 0,669 у.о. та достовірно не відрізняється від 1-ї категорії ( $P>0,05$ ) (табл. 3.6). У працівників 3-ї категорії зафіксовано найвище значення індексу (0,697 у.о.), що достовірно вище, ніж у правоохоронців 2-ї категорії, на 0,028 у.о. ( $P<0,05$ ) та 1-ї категорії на 0,036 у.о. ( $P<0,01$ ) (рис. 3.7).

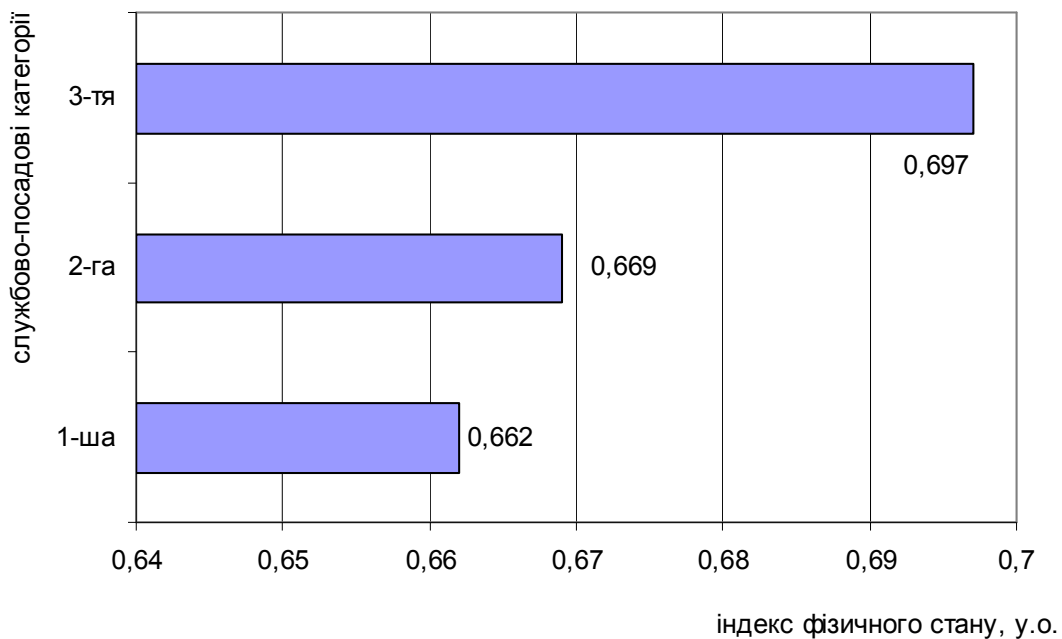


Рис. 3.7. Індекс фізичного стану працівників МВС України різних службово-посадових категорій (n=104, у.о.)

Проведені дослідження показників фізичного стану правоохоронців, що найгірші значення, за переважною більшістю досліджуваних параметрів фізичного розвитку і функціональних можливостей, виявлено у працівників МВС України 1-ї службово-посадової категорії. При цьому більшість індексів, які підлягали оцінюванню, у працівників цієї категорії є найнижчими та відповідають «низькому» рівню або рівню, «нижчому від середнього». Це свідчить про необхідність удосконалення фізичної підготовки працівників на етапі професійного становлення з метою покращання фізичного стану та зміцнення здоров'я правоохоронців саме 1-ї службово-посадової категорії.

Для аналізу динаміки показників морфофункціонального розвитку

впродовж навчання на курсах початкової підготовки та після першого року служби працівників 1-ї категорії (n=112) було розподілено на три групи залежно від попереднього виду діяльності: 1-ша група – особи, які безпосередньо до призначення на посаду в ОВС проходили строкову службу в Збройних Силах України (49 чоловік); 2-га група – особи, які були призвані на службу відразу після закінчення навчання у цивільних ВНЗ України (41 працівник); 3-тя група – особи, які проходили строкову службу в Збройних Силах України, але до призначення на посаду певний час працювали у різних галузях та, практично, не займалися фізичною підготовкою (22 особи).

Визначено середні результати досліджуваних показників у працівників: довжина тіла, маса тіла, ЖЄЛ, кистьова динамометрія, ЧСС у спокою, артеріальний тиск (сistolічний, діастолічний та середній), індекси Кетле, Робінсона, життєвий, силовий (Додаток В, табл. 1, 2). З'ясовано, що виділені групи осіб мають різний вихідний рівень досліджуваних показників.

Так, аналіз вихідних показників маси тіла показав, що найнижче значення виявлено у працівників 1-ї групи – 72,94 кг. У правоохоронців 2-ї та 3-ї груп маса тіла є вищою, ніж у 1-й групі на 3,07 кг та 5,41 кг відповідно ( $P < 0,001$ ). Різниця між вихідними показниками маси тіла у працівників 2-ї та 3-ї груп становить 2,34 кг, але є недостовірною ( $P > 0,05$ ). Після одного року служби показники маси тіла у досліджуваних групах достовірно не змінились: у 1-й групі зросли на 0,52 кг, у 2-й знизилась на 0,22 кг, у 3-й – зросли 0,35 кг ( $P > 0,05$ ) (табл. В.1). Це свідчить, що чинна програма з фізичної підготовки на етапі професійного становлення є недостатньо ефективною щодо зменшення маси тіла працівників МВС України.

Дослідження показників довжини тіла показали, що, як на початку дослідження, так і після 1-го року служби, в усіх трьох групах працівників вони між собою достовірно не відрізняються ( $P > 0,05$ ). Аналіз динаміки показників довжини тіла засвідчив, що після 1-го року вони достовірно не змінились в усіх групах працівників ( $P > 0,05$ ). Аналіз індексу Кетле на початку дослідження показав, що у працівників 1-ї групи його значення становить 412,45 г/см та є

найнижчим серед решти груп працівників. У правоохоронців 2-ї та 3-ї груп значення індексу є гіршим, ніж у 1-й групі на 20,88 г/см та 31,84 г/см відповідно ( $P < 0,001$ ). Дослідження динаміки індексу впродовж 1-го року служби показали, що його значення у працівників усіх трьох груп залишились практично незмінними ( $P > 0,05$ ). При цьому, як вихідне значення індексу Кетле, так і значення після 1-го року служби у працівників 1-ї групи (осіб, які безпосередньо до призначення на посади в МВС України проходили строкову службу в Збройних Силах України) оцінюється як «добра вага», у правоохоронців 2-ї та 3-ї груп на всіх етапах дослідження значення індексу оцінюється як «зайва вага» (рис. В.1).

Аналіз показників ЖЄЛ показав, що на початку навчання на курсах початкової підготовки та після 1-го року служби середні значення працівників у досліджуваних групах достовірної різниці не мають ( $P > 0,05$ ). Найвище вихідне значення життєвого індексу виявлено у правоохоронців 1-ї групи – 57,06 мл/кг. У працівників 2-ї групи ЖІ є достовірно нижчим, порівняно з 1-ю групою, на 2,79 мл/кг ( $P < 0,05$ ), а у працівників 3-ї – на 3,62 мл/кг ( $P < 0,01$ ) (табл. В.1). Між показниками ЖІ 2-ї та 3-ї груп достовірної різниці не виявлено ( $P > 0,05$ ). Після 1-го року служби середнє значення життєвого індексу також є найвищим у працівників 1-ї групи (57,27 мл/кг), воно недостовірно зросло на 0,21 мл/кг ( $P > 0,05$ ). У правоохоронців 2-ї групи після 1-го року служби значення ЖІ також недостовірно зросло на 0,74 мл/кг ( $P > 0,05$ ), а в 3-й групі – погіршилось на 0,02 мл/кг ( $P > 0,05$ ) (рис. В.2). Порівняно з таблицею оцінювання життєвого індексу, тільки у працівників 1-ї групи значення відповідає «середньому» рівню, а у правоохоронців 2-ї та 3-ї груп – рівню «нижчому від середнього».

Дослідження показників сили рук у працівників показали, що, як на початку навчання на курсах початкової підготовки, так і після 1-го року служби, вони між собою достовірно не відрізняються ( $P > 0,05$ ). При цьому, впродовж дослідження показники кистьової динамометрії у жодній з груп достовірно не змінились ( $P > 0,05$ ) (табл. В.1). Аналіз силового індексу показав, що найвище його вихідне значення виявлено у працівників 1-ї групи (62,94 %). У 2-й та 3-й групах

правоохоронців значення СІ є достовірно нижчим на 2,76 % ( $P < 0,05$ ) та 3,48 % ( $P < 0,05$ ) відповідно. Після 1-го року служби силові показники працівників усіх досліджуваних груп, порівняно з вихідними даними, достовірно не змінились ( $P > 0,05$ ) (рис. В.3). При цьому, як на початку, так і наприкінці дослідження, у працівників 1-ї та 2-ї груп середнє значення силового індексу оцінюється, як «нижче від середнього», а у правоохоронців 3-ї групи – як «низьке».

Аналіз обвідних розмірів грудної клітки показав, що на початку дослідження достовірної різниці між показниками працівників не виявлено ( $P > 0,05$ ) (табл. В.1). Після 1-го року служби обвідні розміри грудної клітки у працівників усіх досліджуваних груп хоча й збільшилась на 0,3 см, але достовірно не змінилась ( $P > 0,05$ ). Аналіз індекса Ерісмана у правоохоронців усіх трьох груп, як на початку, так і наприкінці дослідження, свідчить про нормальний, пропорційний фізичний розвиток працівників. При цьому, показники індексу під час вступу на курси початкової підготовки та після 1-го року служби у всіх групах достовірно не відрізняються ( $P > 0,05$ ) (табл. В.1).

Дослідження функціональних можливостей серцево-судинної системи працівників МВС України показали, що найкраще значення частоти серцевих скорочень у спокою під час вступу на курси початкової підготовки зафіксовано у правоохоронців 1-ї групи – 72,65 уд./хв (табл. В.2). У працівників 2-ї групи ЧСС є вищою, ніж у 1-й групі на 0,59 уд./хв, але різниця є недостовірною ( $P > 0,05$ ). Найгірше значення ЧСС виявлено у працівників 3-ї групи – 74,91 уд./хв. Цей показник є достовірно гіршим, ніж у 2-й та 1-й групах працівників на 1,77 уд./хв ( $P < 0,05$ ) та 2,36 уд./хв ( $P < 0,01$ ). Дослідження динаміки ЧСС впродовж 1-го року служби показали, що у всіх групах працівників показники діяльності серцево-судинної системи достовірно не змінились ( $P > 0,05$ ), що свідчить про недостатню ефективність фізичної підготовки на етапі професійного становлення працівників МВС України.

Аналіз показників артеріального тиску засвідчив, що у працівників 1-ї групи, як на початку, так і наприкінці дослідження, виявлено найкращі значення систолічного та діастолічного тиску (табл. В.2). Достовірно найгірші значення

артеріального тиску на всіх етапах дослідження зафіксовано у правоохоронців 3-ї групи ( $P < 0,05 - 0,001$ ). Необхідно відмітити, що впродовж 1-го року служби показники систолічного та діастолічного тиску у працівників усіх груп достовірно не змінилися ( $P > 0,05$ ).

Дослідження індексу Робінсона у працівників на початку навчання на курсах початкової підготовки свідчать, що найкраще значення мають правоохоронці 1-ї групи, воно становить 86,26 у.о. та є кращим, ніж у працівників 2-ї групи на 1,65 у.о. ( $P > 0,05$ ) та 3-ї групи – на 6,71 у.о. ( $P < 0,001$ ) (табл. В.2). Аналіз динаміки індексу Робінсона у працівників упродовж 1-го року служби показав, що показники в усіх досліджуваних групах достовірно не змінилися ( $P > 0,05$ ) (рис. В.4). Відповідно до таблиці ранжування значень, індекс Робінсона у всіх трьох групах працівників оцінюється як «середній».

Порівняння часу відновлення ЧСС до вихідного рівня після 20 присідань за 30 секунд у працівників трьох груп на початку дослідження свідчить, що найкращі показники відновних процесів виявлено у правоохоронців 1-ї групи – 1 хв 53 с (табл. В.2). У працівників 2-ї групи це значення (1 хв 58 с) є нижчим на 5 с ( $P > 0,05$ ), але найгірше значення мають правоохоронці 3-ї групи – 2 хв 4 с. Після 1-го року служби показники часу відновлення ЧСС до вихідного рівня у працівників усіх трьох груп залишилися достовірно рівними з вихідними даними ( $P > 0,05$ ). При цьому у правоохоронців 1-ї та 2-ї груп час відновлення ЧСС оцінюється як «середній», а у 3-й групі – як «нижчий від середнього».

Аналіз індексу фізичного стану показав, що найвище вихідне значення зафіксовано у працівників 1-ї групи – 0,683 у.о., що відповідає рівню фізичного стану, «вищий від середнього» (табл. В.2). У працівників 2-ї групи ІФС становить 0,666 у.о. та відповідає середньому рівню. У 3-й групі під час вступу на курси початкової підготовки рівень фізичного стану також оцінювався як «середній», але був найнижчим серед досліджуваних груп та становив 0,635 у.о. Дослідження вірогідності отриманих даних показали, що різниця між значеннями ІФС у співробітників ОВС 1-ї та 2-ї груп становить 0,017 у.о. ( $P < 0,05$ ), 2-ї та 3-ї – 0,031 у.о. ( $P < 0,01$ ), 1-ї та 3-ї – 0,045 у.о. ( $P < 0,001$ ).

Аналізуючи динаміку індексу фізичного стану після одного року служби, слід відмітити, що ІФС практично не зазнав змін у всіх трьох групах працівників (рис. 3.8). Так, у 1-й та 2-й групах ІФС недостовірно погіршився, відносно результатів, які були зафіксовані під час вступу на курси початкової підготовки ( $P>0,05$ ), а в 3-й – покращився на 0,003 у.о., але різниця також є недостовірною ( $P>0,05$ ). Оцінка ІФС також показала, що рівень фізичного стану у працівників усіх досліджуваних груп впродовж року служби не змінився.

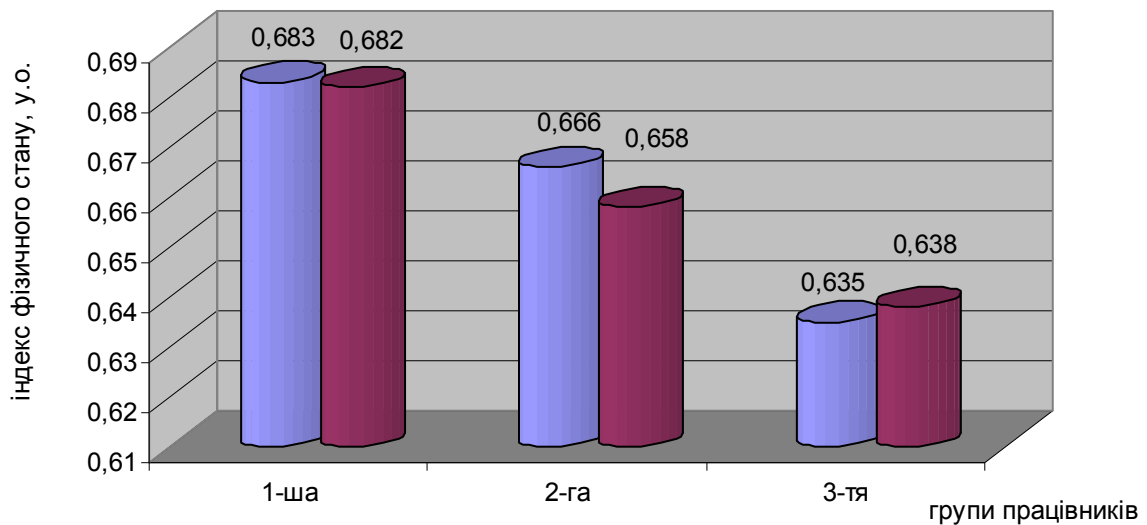


Рис. 3.8. Вихідний рівень та рівень індексу фізичного стану у працівників після 1-го року служби залежно від попереднього виду діяльності (n=112, в у.о.):

- – вихідний рівень індексу фізичного стану;
- – рівень індексу фізичного стану після 1-го року служби

Аналіз вихідних показників досліджуваних параметрів у працівників залежно від попереднього виду професійної діяльності показав, що більшість з них достовірно відрізняються. Так, найкращі показники фізичного розвитку, функціональних можливостей та фізичного стану зафіксовано у працівників 1-ї групи – тих осіб, яких було призначено в МВС України відразу після строкової служби в армії. Найгірші показники виявлено у правоохоронців 3-ї групи – у тих, які до призначення в МВС України певний час працювали у різних галузях та, практично, не займалися фізичною підготовкою.



Дослідження динаміки таких важливих показників фізичного стану працівників МВС України, як маса тіла, ЧСС, артеріальний тиск дозволяє відмітити, що вони достовірно не покращились у всіх групах протягом одного року служби ( $P > 0,05$ ). Це свідчить про недостатню ефективність чинної навчальної програми з фізичної підготовки на курсах початкової підготовки, стосовно покращення фізичного стану правоохоронців.

### **3.2 Адаптаційний потенціал прийнятих на службу працівників МВС України**

Для дослідження адаптаційних можливостей працівників МВС України, було проаналізовано адаптаційний потенціал (АП) правоохоронців 1-ї, 2-ї та 3-ї службово-посадових категорій ( $n=104$ ) під час вступу на курси початкової підготовки. Аналіз АП показав, що найгірше значення зафіксовано у правоохоронців 1-ї категорії – 2,24 у.о. У працівників 2-ї категорії АП становить 2,21 у.о. та достовірно не відрізняється від 1-ї категорії ( $P > 0,05$ ). У працівників 3-ї категорії виявлено найкраще значення АП (2,14 у.о.), що достовірно нижче, ніж у правоохоронців 2-ї та 1-ї категорій на 0,03 у.о. та 0,10 у.о. ( $P < 0,01$ ) відповідно (рис. 3.9). За шкалою оцінок АП у правоохоронців усіх категорій адаптаційні можливості характеризуються напруженням механізмів адаптації.

Дослідження адаптаційних можливостей правоохоронців на етапі професійного становлення показали, що найгірші значення адаптаційного потенціалу виявлено у працівників МВС України 1-ї службово-посадової категорії, що свідчить про необхідність удосконалення чинної програми фізичної підготовки на курсах початкової підготовки, з метою прискорення процесу адаптації правоохоронців 1-ї категорії до умов навчальної та службової діяльності.

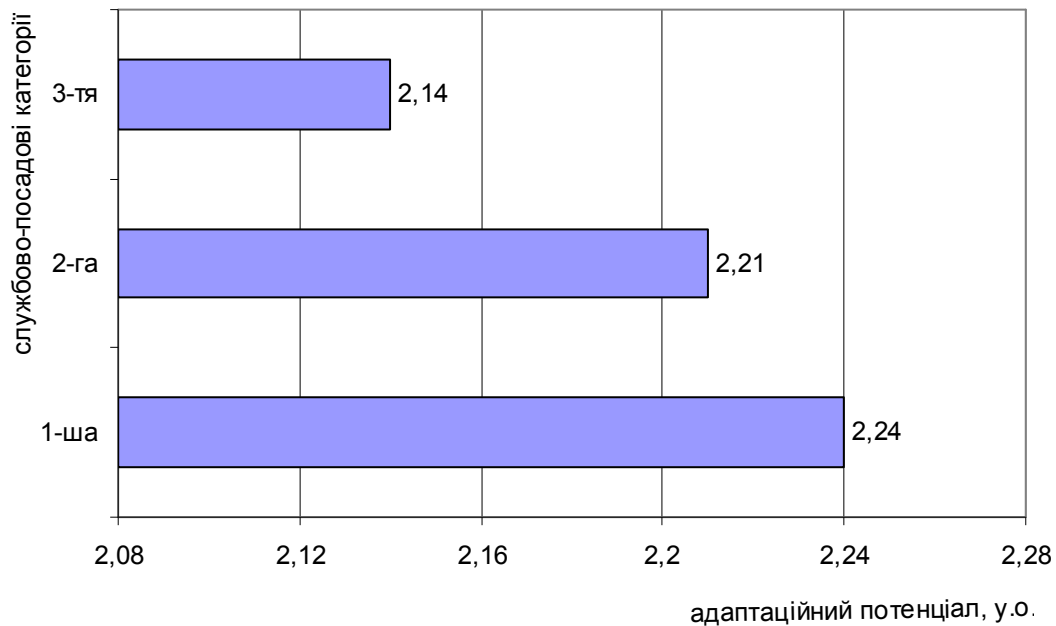


Рис. 3.9. Адаптаційний потенціал у працівників МВС України різних службово-посадових категорій (n=104, у.о.)

З метою дослідження адаптаційних можливостей працівників залежно від попереднього виду професійної діяльності, нами було проаналізовано АП серцево-судинної системи правоохоронців 1-ї категорії першої вікової групи курсів початкової підготовки при НАВС (n=112), які проходили навчання у період з 2009 по 2011 рік. Аналіз АП проводився на початку навчання на курсах початкової підготовки та після 1-го року служби. Залежно від попереднього виду діяльності працівників було розподілено на три групи (табл. 3.7).

Таблиця 3.7

**Вихідне значення та значення адаптаційного потенціалу працівників після 1-го року служби залежно від попереднього виду діяльності (2009–2011 рр.,  $\bar{X} \pm m$ , n=112)**

Групи працівників	n	Вихідний рівень	Після 1-го року служби	P
1-ша група	49	2,12±0,01	2,13±0,01	>0,05
2-га група	41	2,25±0,02	2,28±0,02	>0,05
3-тя група	22	2,37±0,03	2,38±0,03	>0,05

Дослідження показало, що в усіх трьох групах працівників вихідне значення

АП оцінюється як «напруження механізмів адаптації». У працівників 1-ї групи вихідний рівень АП становив 2,12 у.о., що на 0,13 у.о. краще ( $P < 0,001$ ), ніж у працівників 2-ї групи (2,25 у.о.) та на 0,25 у.о. ( $P < 0,001$ ) – ніж у 3-й групі (2,37 у.о.). Різниця між значеннями АП у другій та третій групах становить 0,12 у.о. та є достовірною ( $P < 0,01$ ). Найгірше значення адаптаційного потенціалу встановлено у працівників, які до призначення в ОВС працювали в різних галузях та не займалися фізичною підготовкою (3-тя група) (табл. 3.7).

Аналізуючи динаміку АП працівників після першого року служби, слід відмітити недостовірне погіршення даного показника у всіх досліджуваних групах ( $P > 0,05$ ). Підвищення значення АП у правоохоронців після 1-го року служби свідчить про негативну динаміку. У працівників 1-ї групи після 1-го року служби значення АП погіршилось на 0,01 у.о., у 2-й – на 0,03 у.о., у 3-й – на 0,01 у.о. Однак різниця між вихідними та кінцевими результатами дослідження АП у всіх групах є недостовірною ( $P > 0,05$ ).

Наприкінці дослідження різниця між адаптаційними можливостями працівників, залежно від виду професійної діяльності до служби в ОВС, не змінилася, порівняно з вихідними даними: між середніми значеннями АП у працівників 1-ї та 2-ї груп різниця становить 0,15 у.о. ( $P < 0,001$ ), між значеннями АП 2-ї та 3-ї груп – 0,10 у.о. ( $P < 0,01$ ), між значеннями АП 1-ї та 3-ї груп – 0,25 у.о. ( $P < 0,001$ ).

В цілому, вихідний рівень адаптаційних можливостей у 54 працівників МВС України (48,2 %) характеризується напруженням механізмів адаптації, у 32 правоохоронців (28,6 %) – незадовільною адаптацією, у 26 працівників (23,2 %) – задовільною адаптацією. Наприкінці дослідження співвідношення рівнів АП практично не змінилось: напруження механізмів адаптації – 50,9 % працівників (57 осіб); незадовільна адаптація – 26,8 % (30 осіб); задовільна адаптація – 22,3 % (25 чоловік) (рис. 3.10).

Аналіз адаптаційних можливостей працівників МВС України дозволив виявити, що, як на початку, так і наприкінці дослідження, адаптаційний потенціал працівників усіх груп характеризується «напруженням механізмів адаптації».

Найгірші значення адаптаційного потенціалу виявлено у працівників 3-ї групи – осіб, які проходили строкову службу в Збройних Силах України, але до призначення на посаду в ОВС України певний час працювали у різних галузях національної економіки та, практично, не займалися фізичною підготовкою.

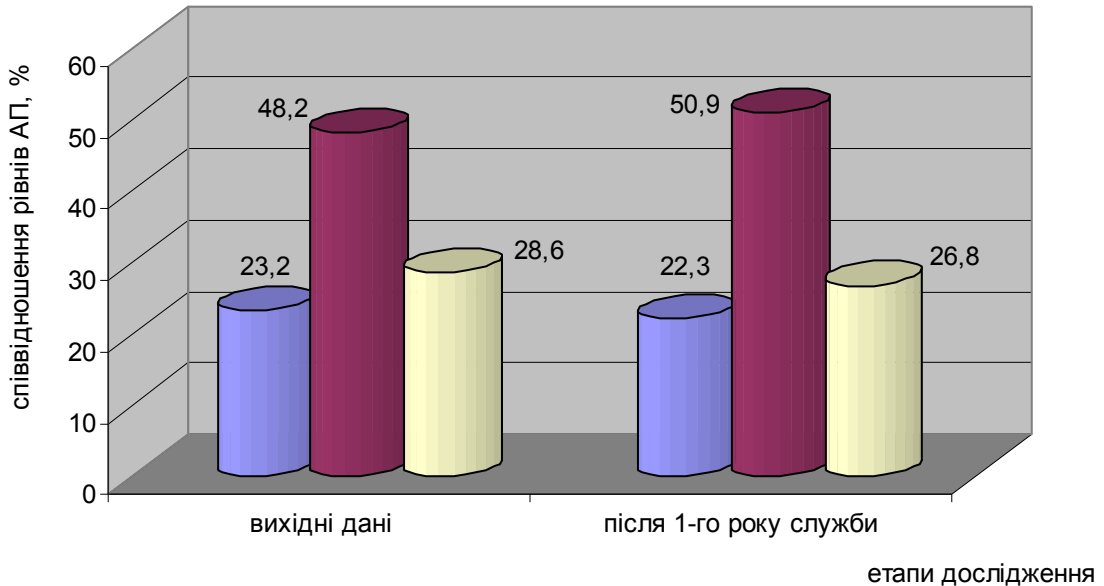


Рис. 3.10. Співвідношення рівнів адаптаційного потенціалу у працівників МВС України під час вступу на курси початкової підготовки та після 1-го року служби (2009–2011 рр., n=112, у %):

- – задовільна адаптація;
- – напруження механізмів адаптації;
- – незадовільна адаптація

Встановлено, що чинна програма фізичної підготовки недостатньо ефективно впливає на зміцнення адаптаційних можливостей працівників МВС України 1-ї категорії на етапі професійного становлення, що в цілому негативно відображається на стані їх здоров'я, працездатності та ефективності службової діяльності.

### **3.3 Взаємозв'язок показників фізичного стану прийнятих на службу працівників МВС України на етапі професійного становлення**

З метою вивчення впливу занять з фізичної підготовки на покращання фізичного стану та рівня здоров'я працівників МВС України на етапі професійного становлення, нами було проведено кореляційний аналіз між показниками загальної (результатами з бігу на 100 м, підтягування, бігу на 1000 м) і спеціальної (оцінкою за виконання прийомів рукопашного бою та застосування заходів фізичного впливу) фізичної підготовки та показниками, що характеризують фізичний стан і здоров'я правоохоронців (маса тіла, ЖЄЛ, динамометрія, окружність грудної клітки, ЧСС, САТ, ДАТ, індекс фізичного стану, АП, рівень фізичного здоров'я). У дослідженні взяли участь працівники першої вікової групи різних службово-посадових категорій під час навчання на курсах початкової підготовки (2009 рік, n=104). Результати дослідження наведено у табл. 3.8.

Аналіз коефіцієнтів кореляції між показниками фізичного стану працівників 1-ї службово-посадової категорії та їх результатами з бігу на 100 м дозволяє стверджувати про відсутність достовірного взаємозв'язку між досліджуваними показниками правоохоронців та їх результатами у вправі на швидкість – коефіцієнти кореляції лежать у межах 0,064–0,262 у.о. ( $P > 0,05$ ).

Дослідження коефіцієнтів кореляції між результатами працівників 1-ї категорії у підтягуванні на перекладині та показниками їх фізичного стану і здоров'я засвідчили наявність достовірного взаємозв'язку результатів виконання силової вправи та маси тіла ( $r = -0,372$ ), кистьової динамометрії ( $r = 0,452$ ) і окружності грудної клітини ( $r = 0,374$ ) ( $P < 0,05$ ). Виконання силової вправи має також вплив на показники ЖЄЛ, індексу фізичного стану, фізичного здоров'я та інші досліджувані параметри працівників ( $r = 0,164–0,244$ ), але зв'язок є недостовірним ( $P > 0,05$ ).

**Коефіцієнти кореляції між показниками фізичної підготовленості працівників різних службово-посадових категорій (n=104) та показниками їх фізичного стану і здоров'я на етапі професійного становлення (у.о.)**

Показники фізичного стану та здоров'я	Показники фізичної підготовленості працівників різних службово-посадових категорій											
	1-ша (n=32)				2-га (n=37)				3-тя (n=35)			
	ЗФП		СФП		ЗФП		СФП		ЗФП		СФП	
	Біг на 100 м	Підтяг.	Біг на 1000 м	Оцінка	Біг на 100 м	Підтяг.	Біг на 1000 м	Оцінка	Біг на 100 м	Підтяг.	Біг на 1000 м	Оцінка
Маса тіла	0,214	<b>-0,372</b>	<b>0,431</b>	-0,144	0,196	<b>-0,342</b>	<b>0,403</b>	-0,127	0,223	-0,319	<b>0,395</b>	-0,182
ЖЄЛ	-0,206	0,164	<b>-0,375</b>	0,093	-0,188	0,148	<b>-0,349</b>	0,082	-0,194	0,151	<b>-0,343</b>	0,166
Динамом. кисті	-0,133	<b>0,452</b>	-0,206	0,071	-0,125	<b>0,424</b>	-0,157	0,064	-0,119	<b>0,415</b>	-0,084	0,093
Окружн. гр. клітини	-0,065	<b>0,374</b>	<b>-0,368</b>	0,029	-0,072	<b>0,355</b>	<b>-0,352</b>	0,037	-0,069	<b>0,341</b>	<b>-0,358</b>	0,042
ЧСС	0,081	-0,112	<b>0,516</b>	-0,062	0,076	-0,121	<b>0,497</b>	-0,057	0,065	-0,119	<b>0,531</b>	-0,077
САТ	0,064	-0,080	<b>0,421</b>	-0,027	0,052	-0,069	<b>0,455</b>	-0,031	0,045	-0,052	<b>0,408</b>	-0,046
Час віднов. ЧСС	0,262	-0,241	<b>0,483</b>	-0,106	0,240	-0,236	<b>0,491</b>	-0,099	0,221	-0,247	<b>0,505</b>	-0,135
ІФС	-0,157	0,161	<b>-0,415</b>	0,090	-0,136	0,158	<b>-0,427</b>	0,082	-0,140	0,149	<b>-0,388</b>	0,126
АП	0,210	-0,115	<b>0,428</b>	-0,058	0,187	-0,132	<b>0,433</b>	-0,054	0,194	-0,103	<b>0,452</b>	-0,072
Рівень фіз. здоров'я	-0,234	0,244	<b>-0,539</b>	0,072	-0,209	0,217	<b>-0,522</b>	0,065	-0,196	0,223	<b>-0,528</b>	0,081

Примітка. R критичне для працівників 1-ї категорії – 0,361 (для  $P < 0,05$ ), R критичне для працівників 2-ї та 3-ї категорій – 0,332 (для  $P < 0,05$ ).

Кореляційний аналіз результатів працівників 1-ї категорії з бігу на 1000 м показав, що між результатами виконання вправи на витривалість існує достовірний взаємозв'язок за всіма досліджуваними показниками фізичного стану і здоров'я (за винятком показника динамометрії руки). Так, виконання вправ на витривалість достовірно впливає на зниження маси тіла ( $r=0,431$ ), покращання показників ЖЄЛ ( $r=-0,375$ ), збільшення окружності грудної клітки ( $r=-0,368$ ), покращання показників гемодинаміки ( $r=0,421-0,516$ ), зміцнення фізичного здоров'я ( $r=-0,539$ ) та поліпшення інших показників ( $P < 0,05-0,01$ ).

Аналіз взаємозв'язку результатів спеціальної фізичної підготовки з показниками фізичного стану та здоров'я правоохоронців 1-ї категорії засвідчив відсутність достовірного зв'язку за всіма досліджуваними параметрами ( $P > 0,05$ ). Значення коефіцієнтів кореляції між оцінками за виконання прийомів рукопашного бою і застосування заходів фізичного впливу та показниками фізичного стану працівників перебувають у межах 0,027–0,144 у.о. ( $P > 0,05$ ). Це свідчить про відсутність впливу показників СФП на стан здоров'я та фізичний розвиток і функціональний стан основних систем організму працівників 1-ї службово-посадової категорії на етапі професійного становлення. Дослідження щодо виявлення ступеня впливу занять загальною та спеціальною фізичною підготовкою на показники фізичного стану і здоров'я працівників 2-ї та 3-ї службово-посадових категорій засвідчили подібну до взаємозв'язків працівників 1-ї категорії тенденцію. Так, аналіз коефіцієнтів кореляції між показниками фізичного стану працівників 2-ї та 3-ї службово-посадових категорій та їх результатами з бігу на 100 м і результатами спеціальної фізичної підготовки показав, що зв'язок є, але він недостовірний – коефіцієнти кореляції перебувають у межах 0,031–0,223 у.о. ( $P > 0,05$ ) при критичному значенні коефіцієнта 0,332 у.о. Достовірний зв'язок результатів працівників 2-ї категорії у підтягуванні на перекладині виявлено із показниками маси тіла ( $r = -0,342$ ), динамометрії сильнішої руки ( $r = 0,424$ ) та окружності грудної клітини у спокої ( $r = 0,355$ ) ( $P < 0,05$ ). У працівників 3-ї категорії – із показниками кистьової динамометрії ( $r = 0,415$ ) та окружності грудної клітини ( $r = 0,341$ ) ( $P < 0,05$ ).

Аналіз коефіцієнтів кореляції між результатами працівників 2-ї та 3-ї службово-посадових категорій з бігу на 1000 м та показниками їх фізичного стану показав, що результати виконання вправи на витривалість мають достовірно тісний взаємозв'язок з такими показниками, як маса тіла, ЖЄЛ, ЧСС, САТ, час відновлення ЧСС до вихідного рівня, індекс фізичного стану, адаптаційний потенціал та рівень фізичного здоров'я ( $r = 0,343$ – $0,528$  при  $P < 0,05$ – $0,01$ ).

Порівняльний аналіз коефіцієнтів кореляції показників працівників різних службово-посадових категорій показав, що за впливом вправ ЗФП на організм

правоохоронців вони між собою практично не відрізняються, а за впливом вправ СФП відмічаються дещо вищі коефіцієнти у працівників 3-ї службово-посадової категорії (табл. 3.8). Серед вправ загальної фізичної підготовки, які позитивно впливають на досліджувані показники працівників на етапі професійного становлення, найбільше достовірних кореляційних зв'язків визначено з бігом на 1000 м. Це свідчить про необхідність удосконалення загальної витривалості для новоатестованих працівників, з метою прискорення адаптації до нових умов навчання та служби, зміцнення здоров'я, покращання фізичного стану, працездатності та ефективності подальшої службової діяльності.

Таким чином, встановлено, що одним із напрямків удосконалення фізичної підготовки працівників МВС України на етапі професійного становлення є збільшення обсягів застосування засобів загальної фізичної підготовки з акцентом на розвиток витривалості під час навчання на курсах початкової підготовки.

### **3.4 Емоційний стан та розвиток професійно важливих якостей прийнятих на службу працівників МВС України**

Якість вирішення завдань етапу професійного становлення працівників багато в чому залежить від емоційного стану та рівня сформованості професійно важливих психологічних якостей правоохоронців [1, 37, 107, 141 та ін.].

Навчання на курсах початкової підготовки – складний процес, який має ряд характерних особливостей, пред'являє високі вимоги до пластичності психіки новоатестованих працівників та вимагає значних нервово-емоційних та інтелектуальних напружень. У ході навчання на курсах, у вчорашніх цивільних осіб відбуваються зміни життєвого стереотипу, процес адаптації проходить досить складно. У цей період більшість працівників почувають себе невпевнено, особливо виявляється загострене відчуття відірваності від звичайного середовища, незадоволення своїм становищем. При цьому етап професійного становлення супроводжується нервовим напруженням правоохоронців, зайвою дратівливістю, в'ялістю, стомленістю, пригніченістю, погіршенням самопочуття, настрою, підвищеною тривожністю, низькою працездатністю.



З метою дослідження впливу негативних чинників навчально-службової діяльності на етапі професійного становлення на психічний стан працівників МВС України ми проаналізували показники їх емоційного стану та професійно важливих якостей під час навчання на курсах початкової підготовки за такими методиками: методика «Самооцінка емоційного стану» за А. Уессманом і Д. Ріксом, методика «САН» (самопочуття-активність-настрій), методика визначення ситуативної тривожності за Ч. Д. Спілбергером та Ю.Л. Ханіним, 5-хвилинна коректурна проба «Кільця Ландольта». У дослідженні взяли участь працівники різних службово-посадових категорій першої вікової групи (n=104). Результати дослідження наведено у табл. 3.9.

Аналіз показників емоційного стану працівників МВС України за методикою «Самооцінки емоційного стану», які визначались за 10-бальною шкалою, показав, що за шкалою «Спокій – тривожність» найвищий показник (П 1) виявлено у правоохоронців 3-ї службово-посадової категорії – 5,21 у.о. У працівників інших службових категорій показник П 1 є дещо нижчим, однак достовірної різниці між ними не визначено ( $P>0,05$ ).

При цьому, у переважної більшості працівників усіх груп емоційний стан у момент дослідження за показником П 1 характеризувався такими твердженнями анкети: «Дещо стурбований, почуваю себе скуто, трохи стривожений» та «Переживаю деяку заклопотаність, страх, турботу або невизначеність. Знервований, хвилюююсь, роздратований».

Подібна тенденція відповідей працівників спостерігається й за шкалами «Піднесеність – пригнічення» (П 3) та «Почуття впевненості у собі – почуття безпорадності» (П 4). Середні показники правоохоронців різних службових категорій перебувають у межах 4,87 – 5,22 у.о. та між собою достовірно не відрізняються ( $P>0,05$ ). Емоційний стан працівників за показниками П 3 та П 4 можна охарактеризувати такими твердженнями анкети: «Почуваю себе трохи пригніченим», «Настрій пригнічений і дещо сумний», «Почуваю, що мої уміння і здібності дещо обмежені», «Почуваю себе досить нездібним».

**Рівень показників емоційного стану та розвитку професійно важливих  
якостей працівників МВС України різних службово-посадових  
категорій (2009 р.,  $X \pm m$ ,  $n=104$ )**

Досліджувані показники	Службово-посадові категорії			Вірогідність		
	1-ша (n=32)	2-га (n=37)	3-тя (n=35)	P1-P2	P2-P3	P1-P3
<i>Методика «Самооцінка емоційного стану»:</i>						
П 1, у.о.	5,13±0,22	5,09±0,21	5,21±0,20	>0,05	>0,05	>0,05
П 2, у.о.	4,94±0,19	4,99±0,21	5,07±0,21	>0,05	>0,05	>0,05
П 3, у.о.	4,87±0,23	4,90±0,22	5,02±0,23	>0,05	>0,05	>0,05
П 4, у.о.	5,24±0,20	5,11±0,19	5,22±0,18	>0,05	>0,05	>0,05
Емоційний стан, у.о.	5,04±0,21	5,02±0,20	5,13±0,20	>0,05	>0,05	>0,05
<i>Методика «САН»:</i>						
Самопочуття, у.о.	5,06±0,28	5,23±0,26	5,89±0,25	>0,05	>0,05	<0,05
Активність, у.о.	6,27±0,26	6,32±0,25	6,82±0,27	>0,05	>0,05	>0,05
Настрій, у.о.	6,14±0,26	6,20±0,27	6,95±0,24	>0,05	>0,05	<0,05
<i>Ситуативна тривожність, у.о.</i>	47,05±1,54	46,80±1,46	46,32±1,48	>0,05	>0,05	>0,05
<i>Коректурна проба:</i>						
Показник продуктивності (Pt), у.о.	136,09±4,82	127,48±4,89	121,67±4,97	>0,05	>0,05	<0,05
Показник точності (At), у.о.	0,82±0,01	0,81±0,01	0,78±0,01	>0,05	<0,05	<0,01
Коефіцієнт витривалості (Kp), %	16,8±1,57	17,5±1,69	13,6±1,52	>0,05	>0,05	>0,05
Концентрація та стійкість уваги, у.о.	804,26±15,77	793,87±15,62	789,16±16,02	>0,05	>0,05	>0,05

П р и м і т к а. P1-P2 – вірогідність різниці між показниками емоційного стану та професійно важливих якостей у працівників 1-ї та 2-ї категорій; P2-P3 – вірогідність різниці між досліджуваними показниками у працівників 2-ї та 3-ї категорій; P1-P3 – вірогідність різниці між досліджуваними показниками у працівників 1-ї та 3-ї категорій.

Дослідження середнього показника емоційного стану працівників за всіма шкалами показали, що у всіх досліджуваних групах він достовірно не відрізняється ( $P > 0,05$ ) та за 10-бальною шкалою становить 5,04; 5,02 та 5,13 у.о. у

правоохоронців 1-ї, 2-ї та 3-ї категорій відповідно (табл. 3.9). Це свідчить про суттєвий вплив нових незвичних умов і особливостей навчальної та службової діяльності на емоційний стан новоатестованих працівників МВС України усіх службово-посадових категорій на етапі професійного становлення.

Аналіз самопочуття працівників МВС України за методикою «САН» показав, що у правоохоронців 1-ї службово-посадової категорії визначено найгірші показники (5,06 у.о.) серед інших досліджуваних груп (табл. 3.9). У працівників 3-ї категорії показник самопочуття становить 5,89 у.о. та є достовірно вищим, ніж у працівників 1-ї категорії на 0,83 у.о. ( $P < 0,05$ ), а також вищим ніж у досліджуваних 2-ї категорії на 0,66 у.о. ( $P > 0,05$ ). Порівняльний аналіз показав, що за 9-бальною шкалою рівень самопочуття працівників усіх категорій є недостатнім для ефективного виконання завдань навчальної та службової діяльності на етапі професійного становлення. Дослідження такої характеристики емоційного стану працівників, як активність, засвідчило, що у правоохоронців усіх трьох категорій рівень показників коливається в межах 6,27 – 6,82 у.о., при цьому достовірної різниці між ними не виявлено ( $P > 0,05$ ). За показниками настрою найвище значення зафіксовано у працівників 3-ї службово-посадової категорії (6,95 у.о.). У правоохоронців 1-ї категорії показники настрою є достовірно гіршими, порівняно з 3-ю категорією, на 0,81 у.о. ( $P < 0,05$ ), у працівників 2-ї категорії – на 0,75 у.о. ( $P > 0,05$ ).

У цілому аналіз емоційного стану працівників МВС України за методикою «САН» показав, що за всіма досліджуваними характеристиками (самопочуттям, активністю, настроєм) показники працівників 3-ї службової категорії є найвищими. Це свідчить, що нові умови службової діяльності та негативні чинники, які її супроводжують, не викликають значних змін психічного та емоційного стану у працівників цієї категорії на етапі професійного становлення. У правоохоронців 1-ї категорії значення досліджуваних показників є найгіршими, що характеризує більш виражені зміни емоційного стану працівників під час проходження курсів початкової підготовки.

Дослідження ситуативної тривожності у працівників МВС України під час навчання на курсах початкової підготовки показали, що найвище значення виявлено у правоохоронців 1-ї категорії (47,05 у.о.), але достовірної різниці між показниками працівників усіх трьох категорій не визначено ( $P > 0,05$ ) (рис. 3.11). При цьому показники ситуативної тривожності у працівників усіх трьох службово-посадових категорій оцінюються як «високий рівень тривожності».

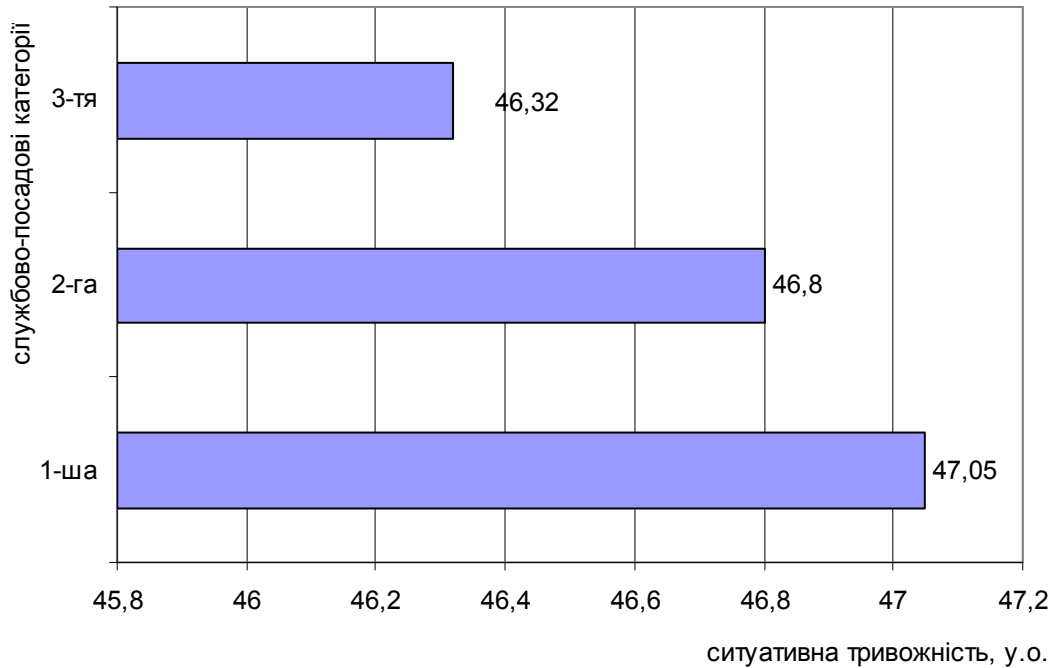


Рис. 3.11. Рівень ситуативної тривожності працівників різних службово-посадових категорій (n=104, у.о.)

Аналіз результатів коректурної проби показав, що найкращі показники працездатності (продуктивності сприйняття та переробки інформації) виявлено у працівників 1-ї категорії. Середній показник працездатності (Pt) у цій групі становить 136,09 у.о. У працівників 2-ї категорії значення Pt є нижчим, ніж у правоохоронців 1-ї категорії на 8,61 у.о., але різниця є недостовірною ( $P > 0,05$ ). Середній показник працездатності працівників 3-ї категорії є нижчим, порівняно з аналогічним показником працівників 1-ї категорії на 14,42 у.о. ( $P < 0,05$ ). Рівень продуктивності роботи працівників 1-ї, 2-ї та 3-ї категорій оцінюється як «низький». За показниками точності роботи (At) найвище середнє значення

виявлено у працівників 1-ї категорії (0,82 у.о.). Цей показник є достовірно вищим, ніж у правоохоронців 2-ї та 3-ї категорій ( $P < 0,05$ ;  $P < 0,01$ ) (табл. 3.9). При цьому у правоохоронців 1-ї та 2-ї категорій рівень точності оцінюється як середній, а 3-ї категорії – як низький.

Аналіз показників концентрації та стійкості уваги, які визначалися за кількістю переглянутих кілець на бланку (мінус кількість помилок), показав, що як і за показниками продуктивності й точності роботи, найвищі значення зафіксовано у працівників 1-ї службово-посадової категорії – 804,26 у.о. (табл. 3.9). У працівників інших категорій показники нижчі на 10,39 та 15,1 у.о., але достовірної різниці між ними не виявлено ( $P > 0,05$ ). При цьому показники концентрації та стійкості уваги у правоохоронців усіх категорій відповідають задовільному рівню. За результатами дослідження показників продуктивності, точності роботи та концентрації і стійкості уваги можна дійти висновку про те, що вищі показники, які виявлено у працівників 1-ї категорії, обумовлені специфікою їх службової діяльності (особовий склад ВНЗ МВС України) та відповідним попереднім професійним відбором.

Дослідження коефіцієнта витривалості ( $K_p$ ), який характеризує стійкість працівників до негативних чинників діяльності, їх надійність у критичних ситуаціях, показали, що найкращий показник виявлено у працівників 3-ї службово-посадової категорії, він становить 13,6 % та є кращим, ніж у працівників 2-ї категорії на 3,9 %, 1-ї – на 3,2 % (табл. 3.9). Рівень коефіцієнта витривалості у працівників 1-ї та 2-ї оцінюється як «низький», а у правоохоронців 3-ї категорії – як «середній».

Проведені дослідження підтвердили погіршення показників емоційного стану, підвищення тривожності та недостатній рівень професійно важливих психологічних якостей працівників на етапі професійного становлення. Найгірші показники емоційного стану та найвищий рівень тривожності виявлено у працівників 1-ї службово-посадової категорії. Фізична підготовка має значні можливості щодо підвищення рівня працездатності, стійкості систем організму до стресових ситуацій, покращання емоційного стану та підвищення ефективності

службової діяльності працівників. Вищевикладене висуває необхідність цілеспрямованого застосування засобів фізичної підготовки на етапі професійного становлення працівників МВС України.

### **3.5 Ставлення працівників МВС України до вдосконалення фізичної підготовки на етапі професійного становлення**

З метою виявлення недоліків чинної програми фізичної підготовки працівників МВС України на етапі професійного становлення та вивчення шляхів її удосконалення для прискорення адаптації до нових умов служби, зміцнення здоров'я, покращання фізичного та емоційного стану правоохоронців, нами було проведено опитування працівників різних службово-посадових категорій першої вікової групи, які навчались на курсах початкової підготовки у 2009 році (n=104). Опитування виконувалося методом анкетування. Розроблена нами анкета включала 11 запитань. Відповідаючи на запитання анкети, працівники визначали своє ставлення до чинного стану організації та проведення фізичної підготовки на етапі професійного становлення, а також визначали напрями її вдосконалення з метою підвищення ефективності службової діяльності.

На запитання «Чи займались Ви фізичною підготовкою до того, як були прийняті на службу в органи внутрішніх справ?» 54,8 % усіх опитаних працівників (n=104) дали позитивну відповідь; 28,8 % респондентів відповіли, що останнім часом не займалися; 13,5% працівників зазначили, що не займалися зовсім; 2,9 % опитуваних вказали власну відповідь (табл. В.3). Залежно від службових категорій відповіді на це запитання розподілились неоднаково. Так, до служби в органах лише 28,1% працівників 1-ї категорії займалися фізичною підготовкою, у той час як 2-ї категорії – 45,9 %, а 3-ї – 88,5 %. Найбільший відсоток працівників, які не займалися фізичними вправами або не займалися останнім часом належить до 1-ї службово-посадової категорії (18,7 % та 46,9 % відповідно) (рис. 3. 12).

Аналіз відповідей на це запитання підтвердив висновки наших попередніх досліджень про те, що найгірший рівень фізичної підготовленості та, відповідно, фізичного стану і здоров'я мають працівники 1-ї службово-посадової категорії.

Дослідження відповідей на запитання «Як часто Ви займалися фізичною підготовкою в останні 2–3 роки до призначення в ОВС?» засвідчили, що всього 26,9 % опитаних працівників займалися регулярно 3–4 рази на тиждень; 17,3 % респондентів відвідували заняття з фізичної підготовки 1–2 рази на тиждень; 10,6 % – декілька годин щодня присвячували фізичним навантаженням. При цьому 26,9% працівників зазначили, що взагалі не займалися фізичною підготовкою до призначення в ОВС, а 18,3 % вказали особисті відповіді, більшість серед яких означали, що останнім часом вони за різних причин не займалися фізичними вправами (табл. В.4).

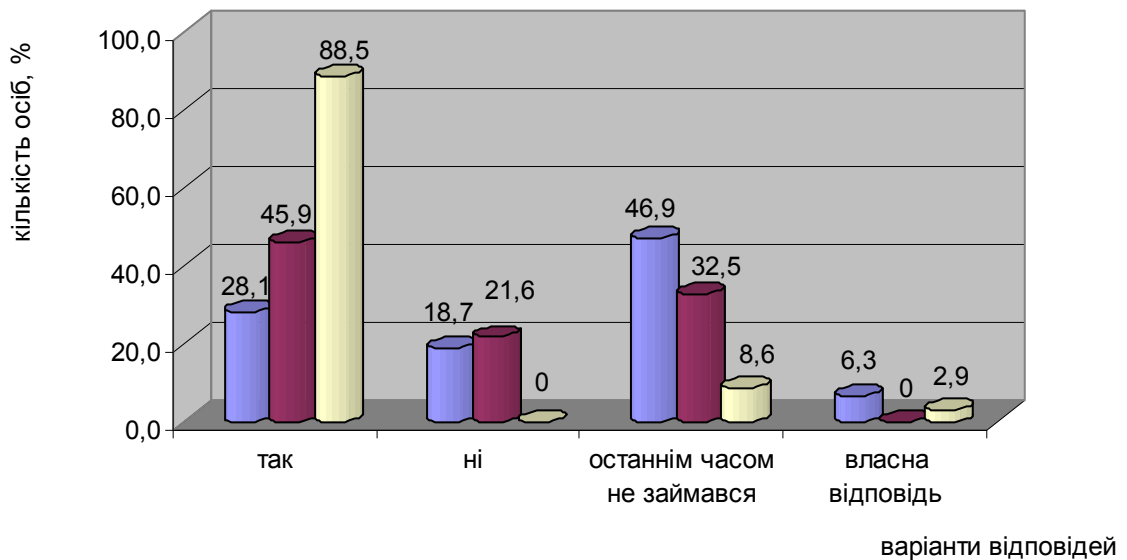


Рис. 3.12. Співвідношення відповідей працівників МВС України різних службово-посадових категорій на питання «Чи займались Ви фізичною підготовкою до того, як були прийняті на службу в органи внутрішніх справ?» (n=104, %):

- – працівники 1-ї службово-посадової категорії;
- – працівники 2-ї службово-посадової категорії;
- – працівники 3-ї службово-посадової категорії

Вивчення співвідношення відповідей правоохоронців різних службових категорій на це запитання дозволяє відмітити подібну до відповідей на попереднє питання тенденцію: найбільша кількість працівників, які не займалися фізичною

підготовкою в останні 2–3 роки до призначення в органи, належить до 1-ї службово-посадової категорії (46,9 %).

Відповіді на питання «З якою метою Ви займалися фізичною підготовкою?» були проаналізовані лише у тих працівників, які на перше запитання анкети («Чи займалися Ви фізичною підготовкою до того, як були прийняті на службу в органи внутрішніх справ?») відповіли «так»: 1-ша категорія – 9 осіб, 2-га – 17 осіб, 3-тя – 31 особа, всього – 57 працівників. Аналіз відповідей на це запитання показав, що більшість працівників, які до призначення в органи внутрішніх справ займалися фізичною підготовкою, мали на меті підготовку до службової діяльності у МВС України – 40,3 %. Для підвищення рівня фізичної підготовленості та зміцнення власного здоров'я фізичними вправами займалися 33,3 % осіб, а 19,3 % майбутніх правоохоронців отримували фізичне навантаження з метою поліпшення зовнішнього вигляду та покращання самопочуття (табл. В.5). Залежно від категорій, найбільший відсоток працівників, які займалися фізичною підготовкою з метою підвищення рівня фізичної підготовленості та поліпшення зовнішнього вигляду і самопочуття, належить до 1-ї категорії (33,3 і 33,3 %), а тих, хто займався для підготовки до служби в органах, – до 3-ї категорії (51,6 %).

На запитання стосовно причин, які заважали майбутнім правоохоронцям займатися фізичною підготовкою, було проаналізовано відповіді тільки тих працівників, які на перше питання авторської анкети «Чи займалися Ви фізичною підготовкою до того, як були прийняті на службу в органи внутрішніх справ?» вказали «ні», а також «останнім часом не займався»: 1-ша категорія – 21 працівник, 2-га – 20 працівників, 3-тя – 3 правоохоронця (табл. В.6).

Аналіз показав, що серед основних причин, чому майбутні працівники не займалися фізичною підготовкою, є: втома після робочого дня (43,3 %); відсутність часу (31,8 %); відсутність можливості (13,6 %) (рис. 3.13). При цьому відповідь «не вважаю за потрібне» не була відмічена жодним працівником. За службово-посадовими категоріями відповіді на це запитання розподілились таким чином: більшість працівників не мали змоги займатися фізичною підготовкою через втому після важкого робочого дня та відсутність вільного часу. Разом з тим,



звертають на себе увагу відповіді 9,5 % респондентів 1-ї категорії, які вказали, що не мали для цього бажання та інтересу (табл. В.6).

Дослідження відповідей працівників на питання «Чи задовольняє Вас рівень Вашої фізичної підготовленості на даний момент для ефективного виконання завдань службової діяльності та навчання на курсах початкової підготовки?» засвідчили, що 60,6 % працівників дали позитивну відповідь, 26,9 % – негативну, 12,5 % – вказали власну відповідь (табл. В. 7). Аналіз відповідей правоохоронців, залежно від службових категорій, показав, що найбільший відсоток працівників, незадоволених рівнем своєї фізичної підготовленості, порівняно з іншими, належить до 1-ї категорії (31,2 %), а задоволених – до 3-ї (74,3 %).

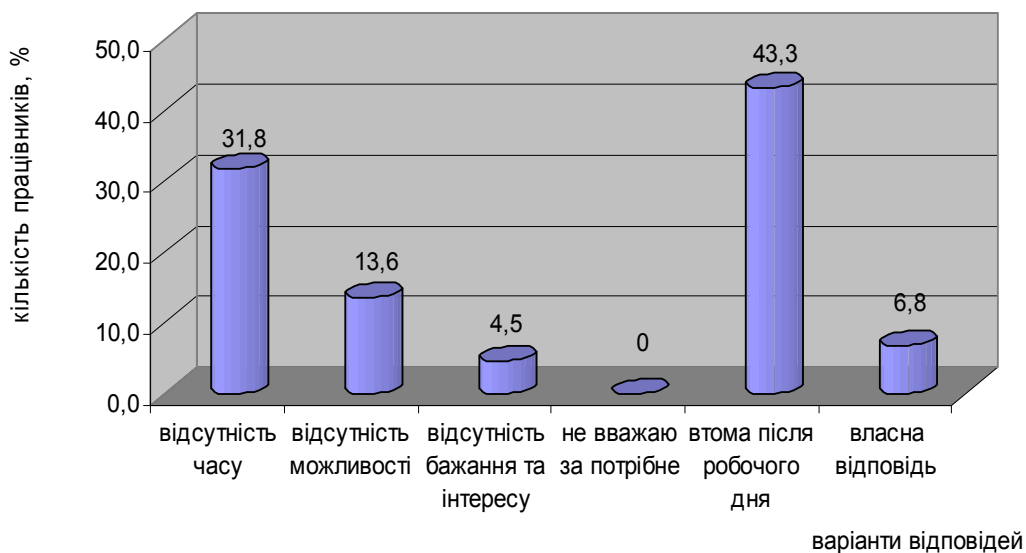


Рис. 3.13. Відповіді працівників МВС України на питання «Зазначте причини, які заважали Вам займатися фізичною підготовкою» (n=44, %)

Відповідаючи на запитання «Ви задоволені станом свого здоров'я?», 41,4 % респондентів зазначили, що частково задоволені; 38,8 % опитуваних відповіли, що не задоволені; 12,5 % працівників – абсолютно задоволені своїм здоров'ям. Деякі правоохоронці (9,6 %) вказали власну відповідь (табл. В.8). Важливо підкреслити, що більшість досліджуваних правоохоронців не задоволені або частково задоволені станом власного здоров'я (77,9 %). Аналіз відповідей працівників за службово-посадовими категоріями показав, що найбільший

відсоток правоохоронців, які відмітили, що не задоволені власним здоров'ям, належать до 1-ї категорії (53,1 %), а тих, хто абсолютно задоволений – до 3-ї (20 %).

На питання «Які симптоми погіршення емоційного стану Ви відчували під час навчання на курсах початкової підготовки?» 50 % працівників відповіли, що відчували тривожність; 18,3 % – невпевненість; 16,3 % – розгубленість; 8,7 % – знервованість; 4,8 % – пригніченість; 1,9 % правоохоронців зазначили власну відповідь (табл. В.9). Залежно від службових категорій необхідно відмітити однакову тенденцію змін відповідей правоохоронців, що свідчить про вплив нових для вчорашніх цивільних осіб умов, особливостей, а також негативних чинників навчання на курсах початкової підготовки на емоційний та психічний стан новоатестованих працівників, що у свою чергу негативно відображається на процесах адаптації правоохоронців МВС України.

Під час дослідження відповідей на запитання «Як, на Вашу думку, заняття фізичними вправами впливають на прискорення адаптації, зміцнення здоров'я, ефективність службової діяльності, покращання емоційного стану?» з'ясовано, що 87,5 % усіх опитаних працівників вказали, що позитивно; 4,8 % респондентів вважають, що ніяк не впливають. На думку 2,9 % правоохоронців, заняття фізичними вправами негативно впливають на прискорення адаптаційних процесів, здоров'я та ефективність службової діяльності; 4,8 % працівників не змогли визначитись і вказали власні відповіді (табл. В. 10). Порівняльний аналіз відповідей працівників різних службово-посадових категорій на це запитання показав, що найбільший відсоток правоохоронців, які впевнені у позитивному впливові фізичної підготовки на прискорення адаптаційних процесів, здоров'я та ефективність їх службової діяльності, належать до 3-ї категорії (94,3 %), а найменший – до 1-ї (81,3 %).

Відповідаючи на запитання «Які фізичні якості, на Ваш погляд, найбільш ефективно впливають на прискорення адаптації, зміцнення здоров'я, ефективність службової діяльності працівників на етапі професійного становлення?» працівники вказували не тільки один, але й декілька варіантів відповідей. Так,

25 % усіх респондентів вказали на витривалість; 17,3 % – на силові якості та витривалість; 15,4 % – на спритність; 13,5 % – на силу; 12,5 % – на силу та спритність; 4,8 % – окремо на швидкість та гнучкість і координаційні здібності (табл. В.11). За службово-посадовими категоріями відповіді працівників стосовно фізичних якостей розподілились таким чином: найбільший відсоток правоохоронців, які надали перевагу витривалості, а також силовим якостям у сполученні з витривалістю, відносяться до 1-ї категорії (28,2 % та 21,9 %); ті, які вважають першочерговими якостями для працівників спритність та спритність у поєднанні з силовими якостями, – до 3-ї категорії (по 17,1 %).

На питання «Чи повинен відрізнятись зміст фізичної підготовки працівників на курсах початкової підготовки залежно від службово-посадових категорій?» 77,9 % респондентів дали позитивну відповідь; 12,5 % – негативну; 6,7 % працівників вказали власну відповідь (табл. В.12). Аналіз відповідей, залежно від категорій показав, що найбільше працівників, які вважають, що зміст фізичної підготовки на курсах початкової підготовки повинен відрізнятись залежно від категорій, належить до 1-ї службово-посадової категорії (84,4 %), а тих, хто вважає інакше, – до 3-ї категорії (20 %).

Аналіз відповідей на запитання «Яке співвідношення засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки у відсотках Ви вважаєте доцільним для застосування на заняттях з фізичної підготовки на курсах початкової підготовки?» показав, що 62,5 % працівників 1-ї категорії вказали 70/30 (70 % – ЗФП, 30 % – СФП); 51,4 % правоохоронців 2-ї категорії вважають, що доцільним буде співвідношення 40/60; 68,6 % працівників 3-ї категорії – 30/70 (30 % – ЗФП, 70 % – СФП) (табл. В.13, рис. 3.14).

Проведене анкетування дозволило з'ясувати, що основною причиною низького рівня фізичної підготовленості, фізичного стану та здоров'я працівників 1-ї службово-посадової категорії, порівняно з правоохоронцями інших категорій, є те, що більшість працівників 1-ї категорії перед призначенням в органи внутрішніх справ не займалися фізичною підготовкою (65,6 %) через відсутність часу, можливості та втому після робочого дня (81 %). Встановлено також, що

найбільший відсоток працівників, незадоволених станом власного здоров'я та рівнем фізичної підготовленості на етапі професійного становлення, належить до 1-ї службово-посадової категорії (53,1% та 31,2 %).

Крім того, результати анкетування підтверджують недостатню ефективність чинної системи фізичної підготовки на етапі професійного становлення та показують, що більшість опитаних працівників МВС України (77,9 %) вважають, що зміст фізичної підготовки на курсах початкової підготовки повинен відрізнятися залежно від службово-посадових категорій. При цьому доцільним співвідношенням засобів ЗФП і СФП для працівників 1-ї категорії буде 70/30, для правоохоронців 2-ї категорії – 40/60, а для працівників 3-ї категорії – 30/70.

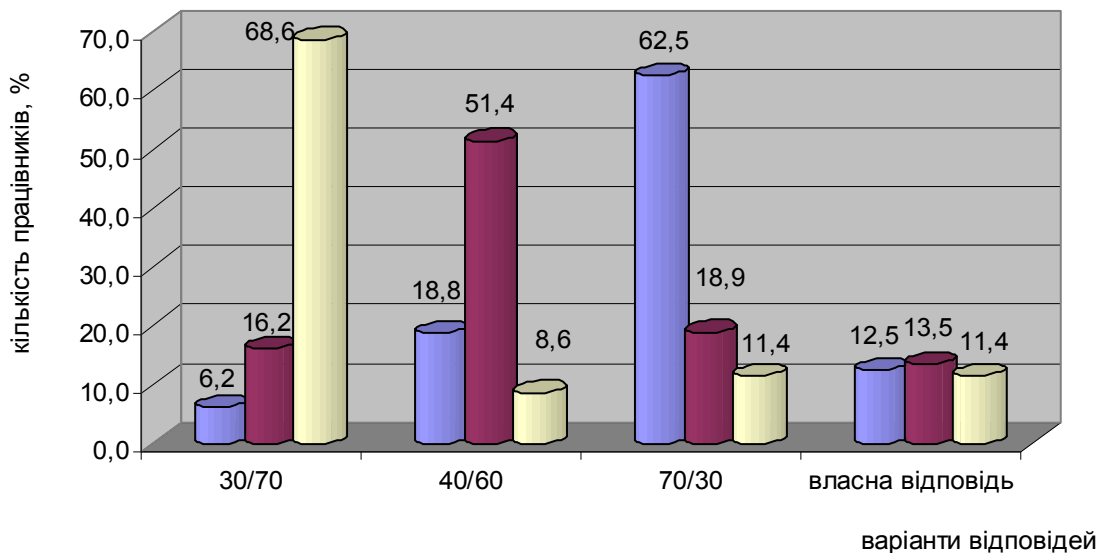


Рис. 3.14. Відповіді працівників на питання «Яке співвідношення засобів фізичної підготовки Ви вважаєте доцільним для застосування на заняттях з фізичної підготовки на курсах початкової підготовки?» (n=104, %):

- – працівники 1-ї службово-посадової категорії;
- – працівники 2-ї службово-посадової категорії;
- – працівники 3-ї службово-посадової категорії

Серед основних фізичних якостей, розвиток яких найбільш ефективно сприяє прискоренню адаптації, зміцненню здоров'я, підвищенню результативності службової діяльності правоохоронців на етапі професійного

становлення, працівники всіх категорій вбачають витривалість, силові якості та спритність (понад 80 %).

Проведені дослідження обумовлюють необхідність удосконалення фізичної підготовки працівників 1-ї службово-посадової категорії на етапі професійного становлення, з метою прискорення адаптації до нових умов службової діяльності, зміцнення їх здоров'я, покращання фізичного стану та підвищення ефективності діяльності шляхом цілеспрямованого застосування засобів загальної фізичної підготовки з урахуванням категорії та рівня фізичного стану працівників.

### **Висновки до розділу 3**

Встановлено, що рівень фізичної підготовленості працівників МВС України на етапі професійного становлення є недостатнім для забезпечення високого рівня майбутньої службової діяльності. Найнижчий рівень фізичної підготовленості визначено у працівників 1-ї службово-посадової категорії ( $P < 0,05-0,001$ ). Серед фізичних якостей найгірший рівень у працівників усіх категорій зафіксовано у показниках витривалості. У правоохоронців 1-ї категорії середні результати з бігу на 1000 м становлять 3 хв 51 с та оцінюються на «незадовільно».

Оцінювання показників, що характеризують морфофункціональний розвиток, адаптаційні можливості та стан здоров'я правоохоронців на етапі професійного становлення, показало, що найгірші значення за переважною більшістю досліджуваних параметрів виявлено у працівників 1-ї категорії ( $P < 0,05-0,001$ ). Більшість індексів, які підлягали оцінюванню, у працівників цієї категорії відповідають «низькому» рівню або «нижчому від середнього». Рівень здоров'я у 81,9 % працівників 1-ї категорії оцінюється як «нижчий від середнього» та «низький», середнє значення відповідає 3,41 балам.

Дослідження динаміки фізичної підготовленості та показників морфологічних та функціональних працівників 1-ї категорії впродовж першого року служби свідчить про недостатню ефективність чинної програми фізичної

підготовки на курсах початкової підготовки – вихідні та кінцеві показники між собою достовірно не відрізняються ( $P > 0,05$ ).

За результатами проведених досліджень визначено позитивний взаємозв'язок між показниками загальної фізичної підготовленості та фізичного стану і здоров'я працівників усіх категорій ( $r = -0,528 - 0,539$  для  $P < 0,05-0,01$ ). У працівників 1-ї категорії виявлено середній ступінь позитивного взаємозв'язку між показниками фізичного стану та результатами з бігу на 1000 м ( $r = -0,368 - 0,539$  для  $P < 0,05-0,01$ ). Серед інших коефіцієнтів кореляції ці значення є найвищими. Це свідчить про необхідність удосконалення витривалості у працівників 1-ї категорії, з метою прискорення адаптації до нових умов навчання та служби, зміцнення здоров'я, покращання фізичного стану та ефективності службової діяльності.

З'ясовано, що на етапі професійного становлення відбувається погіршення показників емоційного стану, професійно важливих якостей, а також підвищення рівня тривожності у працівників усіх категорій. При цьому найгірші показники зафіксовано у правоохоронців 1-ї категорії.

Проведене анкетування дозволило з'ясувати, що основною причиною низького рівня фізичного стану та підготовленості працівників 1-ї категорії порівняно з правоохоронцями інших категорій, є те, що більшість перед призначенням в ОВС не займалися фізичною підготовкою (65,6 %) через відсутність часу та можливостей, а також втому після робочого дня (81 %). Крім того, 77,9 % працівників вважають, що зміст фізичної підготовки на курсах початкової підготовки повинен відрізнятись залежно від категорій. При цьому доцільним співвідношенням засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки для працівників 1-ї категорії буде 70/30 %, для 2-ї категорії – 40/60 %, а для 3-ї категорії – 30/70 %. Серед основних фізичних якостей, розвиток яких найбільш ефективно сприяє прискоренню адаптації та зміцненню здоров'я правоохоронців на етапі професійного становлення, працівники всіх категорій вбачають витривалість, силові якості та спритність (понад 80 %).

Враховуючи результати констатувального експерименту, нами обґрунтовано зміст авторської програми фізичної підготовки працівників 1-ї категорії на етапі професійного становлення.

Матеріали розділу опубліковані в таких працях [41, 42, 66, 186, 195].

## РОЗДІЛ 4

### ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПРАЦІВНИКІВ МВС УКРАЇНИ НА ЕТАПІ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ

#### 4.1 Обґрунтування авторської програми фізичної підготовки працівників МВС України 1-ї категорії на етапі професійного становлення

Аналіз літературних джерел [15, 160, 192] свідчить, що фізична підготовка в органах внутрішніх справ – це навчання рядового і начальницького складу, яке спрямоване на розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей працівника, збереження його здоров'я, творчої та трудової активності, всебічний розвиток фізичних якостей та формування навичок застосування заходів фізичного впливу, необхідних для виконання службової діяльності. Фізична підготовка є невід'ємною частиною професійної підготовки працівників та дозволяє ефективно долати фізичні та нервово-психологічні навантаження, покращувати ефективність службової діяльності.

Кожна службова діяльність працівників ОВС має свої специфічні характеристики, супроводжується дією певних несприятливих чинників та ставить високі вимоги до рівня професійної підготовленості працівників [9, 19, 167 та ін.]. Професійне становлення працівників, яких вперше прийнято на службу в ОВС, відбувається під час навчання на курсах початкової підготовки [161]. Від рівня організації навчального процесу на курсах початкової підготовки залежатиме ефективність навчання та успішність подальшої службової діяльності працівників МВС України.

При цьому, під час організації початкової підготовки необхідно враховувати складність процесу адаптації працівників, які не навчались у ВНЗ МВС України, до нових умов та особливостей службової діяльності.

Вченими [50, 158 та ін.] встановлено, що процес адаптації може бути прискорений шляхом цілеспрямованого застосування засобів фізичної підготовки.



При цьому тривалість адаптаційного періоду залежить від ряду чинників: вихідного рівня функціонального стану організму працівника, його особистісних якостей, рівня фізичної підготовленості, фізичного навантаження залежно від специфіки та вимог його професійної діяльності.

Правильно організовані заняття з фізичної підготовки на етапі професійного становлення сприятимуть підвищенню фізичної підготовленості, зміцненню здоров'я, розширенню функціональних можливостей працівників, підвищенню стійкості до несприятливих чинників служби та, як результат, прискоренню адаптації та покращанню ефективності службової діяльності.

Аналіз та узагальнення літературних джерел дозволили виявити значну кількість робіт, спрямованих на дослідження проблем фізичної підготовки правоохоронців [5, 36, 56, 68 та ін.], однак питання вдосконалення фізичної підготовки працівників МВС України під час навчання на курсах початкової підготовки з метою прискорення їх адаптації до нових умов навчання і служби, зміцнення здоров'я та покращання ефективності навчання та службової діяльності є недостатньо розкритим.

За результатами наукових досліджень багатьох вчених встановлено, що фізична підготовка працівників МВС України на етапі професійного становлення повинна бути організована відповідно до службово-посадових категорій та враховувати вимоги конкретних посад до фізичного стану та підготовленості працівників. Разом з тим більшість часу, який визначений для занять з фізичної підготовки з працівниками різних категорій під час навчання на курсах початкової підготовки, виділено на спеціальну фізичну підготовку. Так, на курсах початкової підготовки працівників 2-ї категорії для занять із спеціальної фізичної підготовки виділено 82 % загального часу; на курсах працівників 3-ї категорії – 95 %; на курсах початкової підготовки правоохоронців 1-ї категорії – 80 %. Найменш обґрунтованим залишається співвідношення засобів ЗФП і СФП під час проведення фізичної підготовки на курсах початкової підготовки саме з працівниками 1-ї категорії.

Проведені дослідження вказують на те, що зміст занять із працівниками різних службово-посадових категорій повинен відрізнятися за обсягами загальної та спеціальної фізичної підготовки. Так, для працівників 1-ї категорії, майбутня діяльність яких пов'язана з великими інтелектуальними, нервово-психічними навантаженнями при недостатніх фізичних навантаженнях та низькій руховій активності співвідношення обсягів ЗФП і СФП у відсотках повинно становити 70/30; для 2-ї категорії (дільничні інспектори, працівники автоінспекції, слідчі та інші) – 40/60, для співробітників ОВС 3-ї категорії, у службовій діяльності яких постійно мають місце значні фізичні та психологічні навантаження (боротьба з правопорушниками, напад, затримання, протидія тощо) – 30/70.

У проведених нами дослідженнях, присвячених визначенню рівня розвитку фізичних якостей, фізичного стану та здоров'я працівників різних службово-посадових категорій на етапі професійного становлення, з'ясовано, що найнижчий вихідний рівень досліджуваних показників мають працівники 1-ї категорії. Серед фізичних якостей найгірший рівень зафіксовано у показниках витривалості.

Крім того, під час організації занять з фізичної підготовки на курсах початкової підготовки повинен враховуватись різний характер трудової діяльності до служби в органах та, відповідно, вихідний рівень фізичного стану та підготовленості працівників.

Аналіз особових справ працівників 1-ї службово-посадової категорії засвідчив, що залежно від попереднього виду діяльності працівники мали різний вихідний рівень фізичного стану: високий – особи, які безпосередньо до призначення на посади в органи внутрішніх справ проходили строкову службу в Збройних силах України; середній – особи, які були призвані на службу відразу після закінчення навчання у цивільних ВНЗ України; низький – особи, які до призначення на посади в органи певний час працювали у різних галузях та, практично, не займалися фізичною підготовкою.

Щодо забезпечення успішності процесу адаптації працівників на етапі професійного становлення, то за результатами праць низки вчених [50, 61, 189 та ін.] визначено, що для формування адаптивних можливостей організму

працівників необхідно підвищувати функціональні можливості серцево-судинної системи та системи дихання. Вправи на витривалість найбільш ефективно сприяють вирішенню цього завдання.

Встановлено, що чинна програма фізичної підготовки на курсах початкової підготовки працівників 1-ї категорії є недостатньо ефективною – достовірного покращання показників фізичної підготовленості, фізичного стану, стану здоров'я, адаптаційних можливостей та професійно-важливих якостей у правоохоронців не зафіксовано.

Тому, спираючись на роботи вчених [9, 15, 21 та ін.] та враховуючи результати пошукових досліджень, ми запропонували програму фізичної підготовки працівників МВС України 1-ї службово-посадової категорії на етапі професійного становлення (додаток Г). Блок-схему авторської програми зображено на рис. 3.20.

Сутність авторської програми полягає в прискоренні адаптації до умов навчальної та службової діяльності, зміцненні здоров'я, покращанні фізичного стану працівників 1-ї службово-посадової категорії шляхом застосування засобів загальної фізичної підготовки у збільшеному обсязі та залежно від рівня фізичного стану правоохоронців.

**Складовими** розробленої програми фізичної підготовки працівників МВС України 1-ї службово-посадової категорії на етапі професійного становлення є: мета, завдання, зміст, форма, методи, принципи.

*Мета:* забезпечити високий рівень навчання та службової діяльності працівників МВС України 1-категорії на етапі професійного становлення – сформувати готовність до професійної діяльності.

*Завдання програми:*

- прискорення адаптації до нових умов навчання та служби;
- підвищення рівня загальної фізичної підготовленості з акцентованим розвитком витривалості;

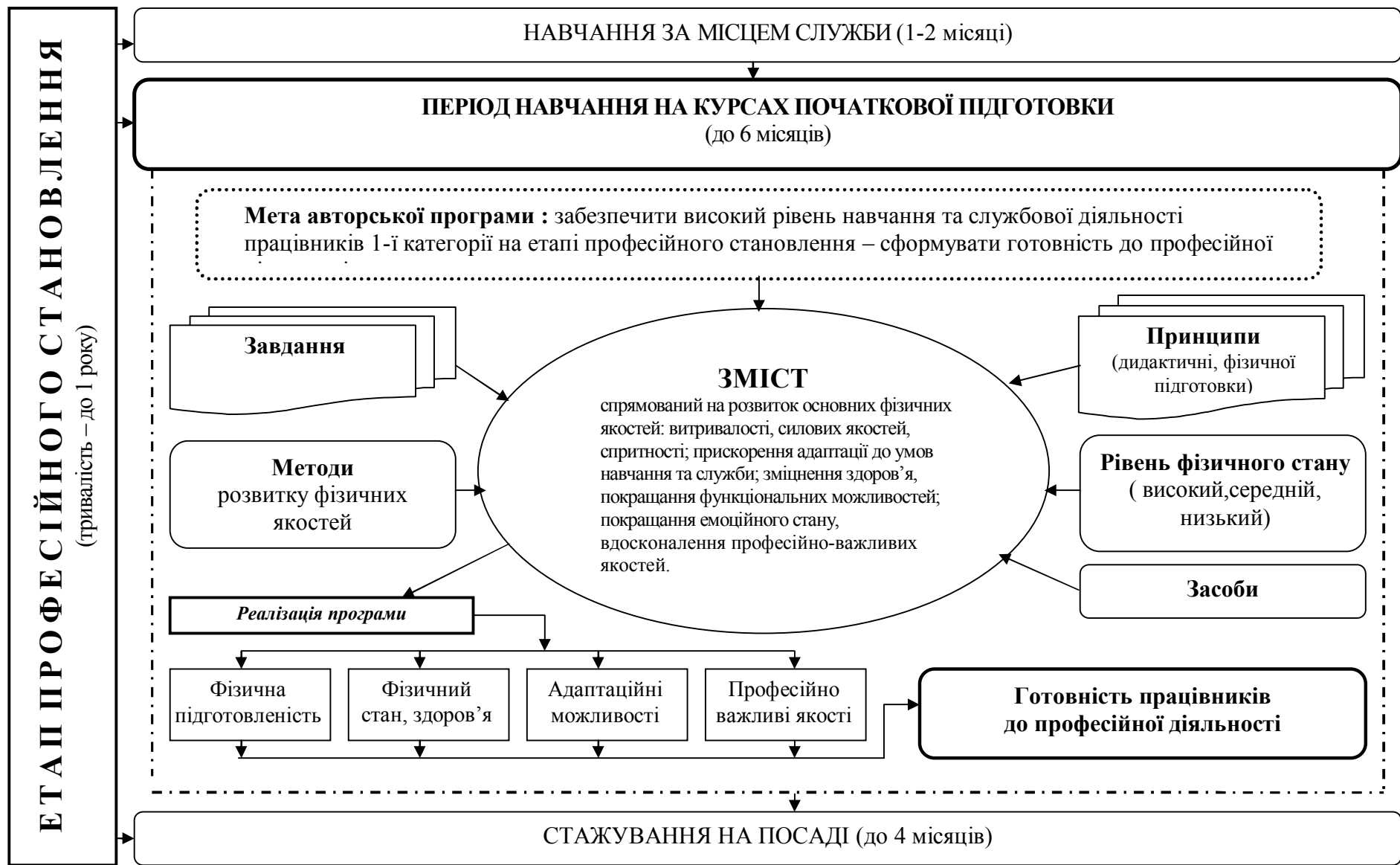


Рис. 4.1. Блок-схема авторської програми

- покращання фізичного стану та зміцнення здоров'я працівників;
- випереджувальний розвиток спеціальних фізичних якостей;
- створення бази для оволодіння професійними навичками та вміннями;
- вдосконалення професійно важливих та морально-вольових якостей, покращання емоційного стану працівників;
- залучення працівників до систематичних занять з фізичної підготовки;
- створення основ здорового способу життя та профілактика порушень в організмі внаслідок дії несприятливих чинників професійної діяльності.

*Зміст авторської програми спрямований на розвиток основних фізичних якостей: витривалості (загальної, швидкісної, силової, статичної), силових якостей, спритності, гнучкості та координаційних здібностей; прискорення адаптації до умов навчання та службової діяльності; зміцнення здоров'я, покращання функціональних можливостей серцево-судинної системи та системи дихання; покращання емоційного стану, вдосконалення професійно-важливих та морально-вольових якостей.*

Складовими фізичної підготовки за авторською програмою були фізичні вправи. Застосовувались такі фізичні вправи, що входять до програми навчання на курсах початкової підготовки та Положення з організації професійної підготовки осіб рядового і начальницького складу органів внутрішніх справ України (2012). На 70 % занять застосовувались вправи, які спрямовані переважно на розвиток загальної та швидкісної витривалості (біг на 400 м, 800 м, 1, 2, 3, 5 км, човниковий біг 6x100 м та інші), сили та силової витривалості (згинання і розгинання рук в упорі лежачи, на брусах, підтягування, підйом переворотом на перекладині, комплексна силова вправа, вправи з обтяженнями), спритності (човниковий біг 4x9 м, комплексна вправа на спритність, стрибки зі скакалкою), швидкості (біг на 60, 100 м, човниковий біг 10x10 м), гнучкості та координації. Крім того, 30 % навчальних занять з фізичної підготовки за програмою було спрямовано на розвиток спеціальних фізичних якостей та прикладних навичок (подолання перешкод, прийоми застосування засобів фізичного впливу та прийоми рукопашного бою).

В цілому співвідношення вправ загальної фізичної підготовки, що застосовувались за авторською програмою, було таким: вправи на розвиток витривалості – 50%, вправи на розвиток силових якостей – 25 %; вправи для розвитку спритності, швидкості, гнучкості та інших фізичних якостей – 25 %.

Залежно від рівнів фізичного стану було запропоновано співвідношення вправ аеробної та анаеробної спрямованості на заняттях за програмою. Так, для працівників із низьким рівнем фізичного стану співвідношення було таким – 70-80 % склали вправи аеробної спрямованості, 20-30 % – анаеробної. Для правоохоронців із середнім рівнем фізичного стану – 50–60 % та 40–50%, для працівників із високим рівнем – 30–40 % та 60–70 % відповідно.

Серед аеробних вправ основним засобом, що сприяє розвитку загальної витривалості, була кросова підготовка – біг на 1, 2, 3 та 5 км.

Для розвитку силових та швидко-силових якостей застосовувались обтяження вагою 70–90 % від максимальної ваги, для розвитку силової витривалості – 30–50 %. Для вдосконалення максимальної сили кількість повторів у вправі становила 4–8 разів (вага обтяження – 70–90 %), для розвитку силової витривалості – від 12 до 20 разів (вага обтяження – 30–50 %).

*Формою* проведення фізичної підготовки за авторською програмою були *навчальні практичні заняття* у обсязі 4 навчальних годин на тиждень (два заняття по 2 години кожне).

Навчальні заняття проводились за розділами фізичної підготовки: прискорене пересування і легка атлетика, гімнастика та атлетична підготовка, спортивні та рухливі ігри. Більшість занять (майже 70 %) були комплексними, які включали вправи з двох і більше розділів фізичної підготовки у різному поєднанні.

За структурою кожне навчальне заняття складалося із трьох частин: підготовчої, основної та заключної. *Підготовча* частина проводилася протягом 10–25 хвилин. У ній вирішувалися завдання організації та якісної підготовки організму працівників до основної частини заняття.

Зміст підготовчої частини складали вправи, прийоми і дії загального розвитку, що виконувалися під час руху (ходьби та бігу) і на місці. Вправи

загального розвитку включали: вправи, що спрямовані переважно для розминки м'язів рук і плечового пояса, тулуба, ніг, а також м'язів усього тіла, вправи у двох, стрибки. Підбір вправ залежав від завдань, що вирішувалися в основній частині заняття.

*Основна* частина занять проводилася впродовж 60–75 хвилин. У ній вирішувалися завдання щодо розвитку загальних і спеціальних фізичних якостей, оволодіння прикладними рухами, навичками та їх удосконалення, виховання моральних та психічних якостей, формування умінь діяти в складних умовах. Зміст основної частини занять складали вправи, прийоми і дії, передбачені авторською програмою залежно від рівня фізичного стану працівників. Наприкінці основної частини занять проводилися комплексні тренування з метою вдосконалення фізичних та психічних якостей. До їх змісту включалися вправи з різних розділів фізичної підготовки, які були відпрацьовані як на цьому, так і на попередніх заняттях.

Тривалість *заключної* частини складала 5–10 хвилин. У ній вирішувалися завдання приведення організму працівників у відносно спокійний стан, підбиття підсумків заняття. Зміст *заключної* частини становили ходьба та біг у повільному темпі, а також вправи для почергового напруження та розслаблення різних груп м'язів у поєднанні з глибоким диханням, які проводилися як під час ходьби, так і на місці.

Приблизний тематичний план навчальних занять наведено у додатку Д.

*Методи* тренувань, які застосовувались за авторською програмою:

- рівномірний – передбачав рівномірне розподілення навантаження упродовж всього часу виконання вправ;
- повторний – передбачав виконання вправ у декількох підходах через інтервали відпочинку, тривалість яких визначається повним відновленням функцій (за ЧСС);
- змінний – передбачав зміну навантаження упродовж часу виконання вправи;

- інтервальний – передбачав виконання вправ у декількох підходах (серіях) за визначеною тривалістю виконання вправи та відпочинку між підходами, або виконання декількох підходів за визначений для кожного підходу час.

Під час проведення занять з фізичної підготовки застосовувались такі *способи організації працівників* при виконанні вправ: круговий, поточний, індивідуально-груповий.

Основними *принципами*, яких необхідно було дотримуватися на заняттях за авторською програмою були: свідомості й активності, доступності, послідовності від простого до складного, систематичності у підвищенні фізичного навантаження та здійснення індивідуального підходу.

Тривалість впровадження авторської програми – 6 місяців (період навчання працівників на курсах початкової підготовки). Згідно з чинною програмою обсяг занять з фізичної підготовки становить 78 години. Із них: 16 годин на загальну та 62 – на спеціальну фізичну підготовку. За авторською програмою співвідношення було змінено – 27 занять (54 години) були проведені за розділами загальної фізичної підготовки і 12 занять (24 години) – за розділами спеціальної фізичної підготовки. В цілому обсяг занять не змінився – за час навчання було проведено 39 занять з фізичної підготовки (78 годин).

Заняття з фізичної підготовки проводилися з високою щільністю (95 %) та навантаженням. Фізичне навантаження визначалося за частотою серцевих скорочень та застосовувалося залежно від рівня фізичного стану працівників. Також дозування навантаження визначалося характером вправ, кількістю підходів та повторів у кожному підході, вагою обтяжень, темпом і тривалістю виконання вправ, метражем та кілометражем долання дистанції, тривалістю та характером відпочинку тощо. Для більш підготовлених працівників кількість підходів зменшувалася, а кількість повторів збільшувалася (одночасно зменшувався інтервал відпочинку); для правоохоронців з низьким рівнем фізичного стану – кількість підходів збільшувалася, а кількість повторень зменшувалася. Відпочинок до наступного підходу повинен був забезпечити повне відновлення.



Для підвищення тренувального ефекту повторне виконання вправ на витривалість рекомендувалося починати при ЧСС – 100–120 уд./хв.

Відповідно до нормативних документів [160], величина навантаження для працівників 1-ї вікової групи визначається так: низьке – до 130 уд./хв, середнє – 130–150 уд./хв, високе – 150–180 уд./хв, максимальне – понад 180 уд./хв. Враховуючи вищевказане, а також результати наукових праць Т. Ю. Круцевич, Л. Я. Іващенко [75, 76, 93, 189], ми розробили величини навантажень працівників МВС України залежно від рівня їх фізичного стану (табл. 3.9).

*Таблиця 4.1*

**Види навантажень на заняттях з фізичної підготовки за авторською програмою для працівників 1-ї службової категорії 1-ї вікової групи з різним рівнем фізичного стану (уд./хв)**

Рівень фізичного стану	Види навантажень та ЧСС			
	низьке	середнє	високе	максимальне
Низький	до 120	120–140	140–170	понад 170
Середній	до 130	130–150	150–180	понад 180
Добрий (високий)	до 140	140–160	160–190	понад 190

Відповідно до табл. 4.1 ЧСС працівників, що відповідала низькому рівню навантаження, застосовувалась для оздоровчого фізичного тренування (110–140 уд./хв залежно від рівня фізичного стану). А ефективний рівень ЧСС для виконання циклічного навантаження аеробного характеру (для розвитку витривалості) відповідав високому навантаженню (близько 160–165 уд./хв).

Підвищення щільності та фізичного навантаження на заняттях за авторською програмою досягалося за рахунок: скорочення часу на перешикування; стислості і ясності пояснень; збільшення кількості повторень, дистанції, швидкості виконання, ваги обтяжень тощо; регулювання тривалості відпочинку; виконання вправ всіма працівниками одночасно чи потоком; широкого застосування кругового методу тренування; доцільного використання обладнання та інвентарю.

*Основні положення авторської програми:*

- проведення занять із збільшеним обсягом засобів загальної фізичної підготовки (з переважним застосуванням аеробних вправ на розвиток витривалості) забезпечить прискорення процесу адаптації працівників до нових умов навчання та служби та сприятиме зміцненню їх здоров'я;
- раціональне дозування навантаження, залежно від фізичного стану працівників, буде сприяти підвищенню ефективності їх службової діяльності;
- застосування кругового способу при організації занять дозволить підвищити їх щільність і фізичне навантаження;
- реалізація диференційованого підходу під час організації занять (контрольоване підвищення навантаження відповідно до рівня фізичного стану працівників) буде сприяти зміцненню серцево-судинної і дихальної систем;
- зростання рівня загальної фізичної підготовленості працівників на етапі професійного становлення створить передумови для ефективного вдосконалення спеціальних якостей правоохоронців МВС України на подальших етапах службової діяльності.

Авторська програма дозволяє у повному обсязі вирішити завдання фізичної підготовки працівників 1-ї службово-посадової категорії на етапі професійного становлення.

*Очікувані результати від впровадження авторської програми:*

- підвищення рівня загальної фізичної підготовленості працівників;
- покращання фізичного стану та зміцнення здоров'я;
- прискорення адаптаційного процесу до нових умов навчання та служби;
- формування основи для розвитку спеціальних фізичних якостей;
- покращання професійно важливих та морально-вольових якостей;
- залучення працівників до систематичних занять з фізичної підготовки;
- формування у працівників потреби у самостійних заняттях з фізичної підготовки у подальшій службовій діяльності.

## 4.2 Динаміка досліджуваних показників у експериментальній та контрольній групах упродовж використання запропонованої розробки

4.2.1 Аналіз показників фізичної підготовленості працівників МВС України експериментальної та контрольної груп

Рівень фізичної підготовленості працівників ЕГ і КГ на етапі професійного становлення перевірявся тричі: під час вступу на курси початкової підготовки (1-й етап дослідження), під час їх закінчення (2-й етап) та через 1 рік служби після закінчення курсів (3-й етап). Аналіз результатів з бігу на 100 м свідчить, що на початку експерименту рівень розвитку швидкісних якостей у працівників ЕГ та КГ між собою достовірно не відрізнявся ( $P > 0,05$ ) (табл. 4.2). Після закінчення курсів початкової підготовки та через рік служби результати правоохоронців ЕГ з бігу на 100 м є кращими, ніж у працівників КГ на 0,04 с та 0,14 с відповідно, але різниця є недостовірною ( $P > 0,05$ ).

Таблиця 4.2

### Рівень та динаміка розвитку швидкісних якостей у працівників ЕГ та КГ у процесі експерименту (біг на 100 м, с)

Етапи дослідження, рівні вірогідності	ЕГ (n=28)			КГ (n=26)			Вірогідність різниці між показниками ЕГ і КГ	
	$\bar{X}$	$\sigma$	$\pm m$	$\bar{X}$	$\sigma$	$\pm m$	t	P
	1-й	14,19	0,62	0,12	14,13	0,66	0,13	0,31
2-й	14,06	0,55	0,11	14,10	0,61	0,12	0,27	>0,05
3-й	13,94	0,50	0,10	14,08	0,54	0,11	0,96	>0,05
P1-P2	t=0,81; P>0,05			t=0,17; P>0,05				
P2-P3	t=0,80; P>0,05			t=0,12; P>0,05				
P1-P3	t=1,53; P>0,05			t=0,29; P>0,05				

Аналіз динаміки результатів працівників ЕГ та КГ з бігу на 100 м показав, що впродовж експерименту вона має позитивний характер у обох групах. Але у ЕГ швидкісні показники покращились на 0,25 с ( $P > 0,05$ ), а у КГ – всього на 0,05 с ( $P > 0,05$ ) (табл. 4.2, рис. 4.2).

На початку дослідження рівень швидкісних якостей у працівників обох груп відповідав оцінці «задовільно», а наприкінці – середні результати з бігу на 100 м у КГ оцінюються також на «задовільно», а у ЕГ – на «добре».

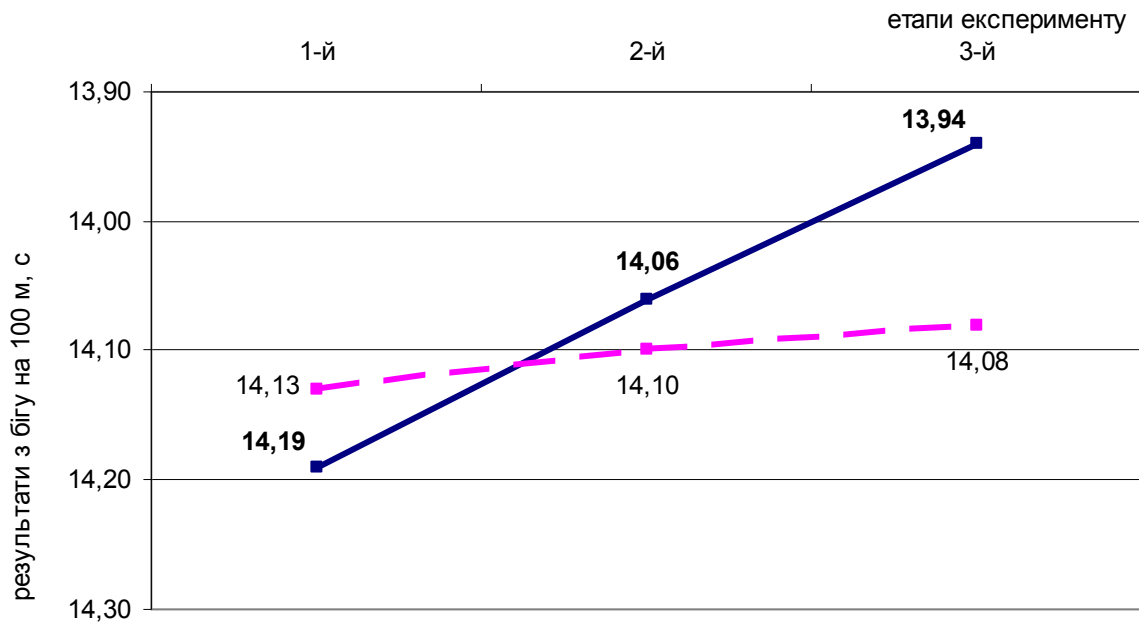


Рис. 4.2. Динаміка результатів з бігу на 100 м у працівників ЕГ та КГ впродовж експерименту (с):

- динаміка результатів працівників ЕГ;
- - - динаміка результатів працівників КГ

Дослідження силових показників працівників за результатами підтягування на перекладині показали, що на початку експерименту в ЕГ та КГ вони не мали між собою достовірної різниці ( $P > 0,05$ ) (табл. 4.3). Протягом дослідження результати у виконанні силової вправи у обох групах зросли: у ЕГ після 2-го етапу вони зросли на 0,93 рази ( $P > 0,05$ ), а у КГ – на 0,12 разів ( $P > 0,05$ ); після 3-го етапу – у ЕГ – на 1,4 рази ( $P < 0,05$ ), у КГ – на 0,35 разів ( $P > 0,05$ ). При цьому різниця між вихідними даними та силовими показниками працівників ЕГ наприкінці експерименту є достовірною ( $P < 0,05$ ), а у КГ – недостовірною ( $P > 0,05$ ) (рис. 4.3). Рівень розвитку силових якостей у працівників обох груп на всіх етапах дослідження оцінюється на оцінку «добре».

**Рівень та динаміка розвитку силових якостей у працівників ЕГ та КГ  
у процесі експерименту (підтягування на перекладині, рази)**

Етапи дослідження, рівні вірогідності	ЕГ (n=28)			КГ (n=26)			Вірогідність різниці між показниками ЕГ і КГ	
	$\bar{X}$	$\sigma$	$\pm m$	$\bar{X}$	$\sigma$	$\pm m$	t	P
	1-й	11,14	2,23	0,43	11,23	2,34	0,47	0,14
2-й	12,07	1,98	0,32	11,35	1,88	0,38	1,35	>0,05
3-й	12,54	1,40	0,27	11,58	1,96	0,39	2,01	<0,05
P1-P2	t=1,62; P>0,05			t=0,19; P>0,05				
P2-P3	t=0,99; P>0,05			t=0,42; P>0,05				
P1-P3	t=2,75; P<0,05			t=0,57; P>0,05				

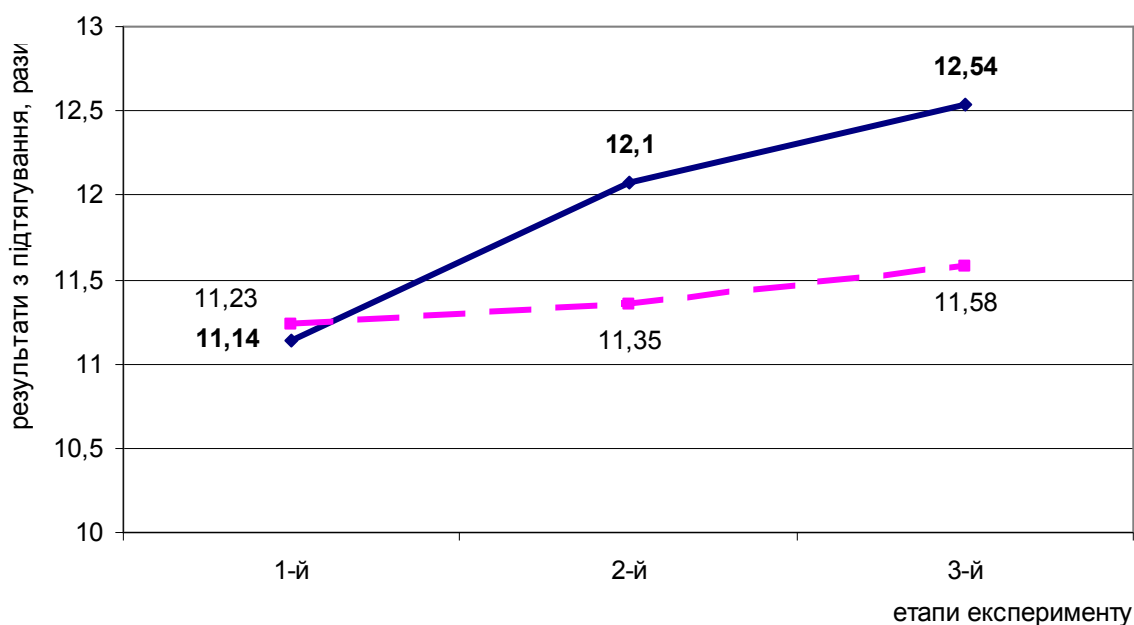


Рис. 4.3. Динаміка результатів з підтягування на перекладині у працівників ЕГ та КГ впродовж експерименту (рази):

- динаміка результатів працівників ЕГ;
- - - динаміка результатів працівників КГ

Найбільш вираженим є вплив занять за авторською програмою на показники витривалості працівників ЕГ. Так, аналіз результатів з бігу на 1000 м

показав, що на початку педагогічного експерименту у ЕГ та КГ вони між собою достовірно не відрізнялись ( $P>0,05$ ) (табл. 4.4) та оцінювались на оцінку «незадовільно».

Таблиця 4.4

### Рівень та динаміка розвитку витривалості у працівників

#### ЕГ та КГ у процесі експерименту (біг на 1000 м, с)

Етапи дослідження, рівні вірогідності	ЕГ (n=28)			КГ (n=26)			Вірогідність різниці між показниками ЕГ і КГ	
	$\bar{X}$	$\sigma$	$\pm m$	$\bar{X}$	$\sigma$	$\pm m$	t	P
	1-й	226,5	13,25	2,55	220,6	10,87	2,17	1,76
2-й	213,8	9,11	1,75	215,4	8,98	1,80	0,61	$>0,05$
3-й	208,4	8,32	1,61	214,5	11,16	2,23	2,22	$<0,05$
P1-P2	t=4,96; P<0,001			t=1,86; P>0,05				
P2-P3	t=2,30; P<0,05			t=0,31; P>0,05				
P1-P3	t=6,01; P<0,001			t=1,69; P>0,05				

Після другого етапу експерименту результати у обох групах покращились. Однак у ЕГ рівень розвитку витривалості достовірно покращився на 12,7 с ( $P<0,001$ ), а у КГ – недостовірно на 5,2 с ( $P>0,05$ ). Після закінчення курсів початкової підготовки середні результати з бігу на 1000 м у обох досліджуваних групах працівників відповідали задовільній оцінці та між собою достовірно не відрізнялись ( $P>0,05$ ) (табл. 4.4).

Наприкінці експерименту, порівняно з початковими результатами, показники розвитку витривалості у ЕГ достовірно покращились на 18,1 с ( $P<0,001$ ), а у КГ – на 6,1 с, різниця є недостовірною ( $P>0,05$ ). Після 3-го етапу дослідження показники працівників ЕГ (3 хв 28 с) є достовірно кращими, ніж у КГ (3 хв 34 с) на 6,1 с ( $P<0,05$ ) (рис. 4.4), що свідчить про позитивний вплив занять за експериментальною програмою на розвиток та вдосконалення витривалості у працівників на етапі професійного становлення, порівняно з чинною програмою фізичної підготовки на курсах початкової підготовки.

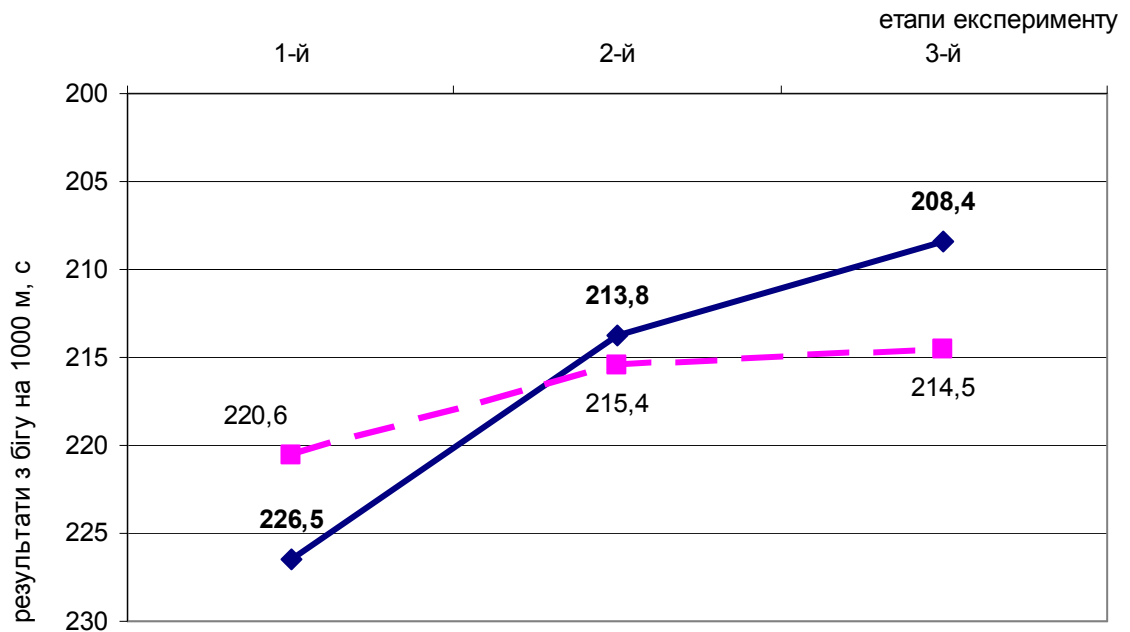


Рис. 4.4. Динаміка результатів з бігу на 1000 м у працівників ЕГ та КГ впродовж експерименту (с):

- динаміка результатів працівників ЕГ;
- - - динаміка результатів працівників КГ

Порівняння результатів з бігу на 1000 м у працівників обох груп з нормативними вимогами свідчить, що на початку експерименту рівень витривалості як правоохоронців ЕГ, так і КГ, оцінювався на «незадовільно». Після 2-го етапу дослідження у працівників МВС України обох груп результати відповідали задовільній оцінці, а наприкінці експерименту показники розвитку витривалості у ЕГ (3 хв 28 с) було оцінено на «добре», а у КГ (3 хв 34 с) – на «задовільно».

Оцінку з фізичної підготовки за результатами виконання трьох вправ наприкінці педагогічного експерименту у працівників ЕГ визначено як «добре», а у правоохоронців КГ – «задовільно», що свідчить про більшу ефективність авторської програми порівняно з чинною.

Аналіз результатів здачі нормативів із спеціальної фізичної підготовки показав, що після закінчення курсів початкової підготовки у ЕГ середній бал становив 4,07 бали, а у працівників КГ – 3,84 бали. При цьому кількість

працівників, які були оцінені на відмінно із виконання прийомів застосування заходів фізичного впливу в ЕГ була більшою ніж КГ на 5,8 % і становила 25 %, у КГ – 19,2 %. Через рік служби показники обох груп достовірно не змінились ( $P>0,05$ ). Отже, незважаючи на те, що за авторською програмою обсяг занять із СФП був значно меншим, порівняно з чинною на 50 %, показники СФП у працівників ЕГ не погіршились, а, навпаки, покращились.

Таким чином, за результатами аналізу рівня та динаміки показників фізичної підготовленості у працівників МВС України встановлено, що проведення занять за авторською програмою позитивно впливає на розвиток фізичних якостей правоохоронців ЕГ (особливо витривалості), що в цілому сприятиме прискоренню процесу адаптації до нових умов навчальної та службової діяльності, покращанню їх фізичного стану, стану здоров'я на етапі професійного становлення та підвищенню рівня спеціальної фізичної підготовленості.

4.2.2 Дослідження соматичного здоров'я у працівників експериментальної та контрольної груп впродовж експерименту

Аналіз соматичного здоров'я показав, що на початку експерименту рівень здоров'я у працівників обох груп був достовірно однаковим ( $P>0,05$ ). Після 2-го етапу рівень здоров'я у правоохоронців ЕГ був достовірно вищим, ніж у КГ, на 3,51 бали ( $P<0,001$ ), а після 3-го – на 3,26 балів ( $P<0,001$ ) (табл. 4.5).

Аналіз динаміки фізичного здоров'я протягом експерименту засвідчив, що після закінчення курсів початкової підготовки в ЕГ рівень достовірно зріс на 3,61 бала ( $P<0,001$ ), а у КГ – на 0,04 бала ( $P>0,05$ ). Різниця між вихідними та кінцевими даними дослідження у працівників ЕГ становить 3,75 бала ( $P<0,001$ ) та є достовірною, а у КГ – 0,43 бала ( $P>0,05$ ) (рис. 4.5).

Дослідження співвідношення рівнів соматичного здоров'я показало, що на початку експерименту в обох групах рівень був нижчим від середнього. Після закінчення курсів початкової підготовки та через рік служби в ЕГ зафіксовано середній рівень здоров'я, а у КГ – нижчий від середнього. При цьому позитивний



вплив занять за авторською програмою виявлено у підвищенні кількості працівників ЕГ, які мають середній та вищий від середнього рівні здоров'я.

Таблиця 4.5

**Рівень та динаміка соматичного здоров'я у працівників ЕГ та КГ  
під час педагогічного експерименту (бали)**

Етапи дослідження, рівні вірогідності	ЕГ (n=28)			КГ (n=26)			Вірогідність різниці між показниками ЕГ і КГ	
	$\bar{X}$	$\sigma$	$\pm m$	$\bar{X}$	$\sigma$	$\pm m$	t	P
	1-й	3,32	3,04	0,57	3,38	2,50	0,49	0,08
2-й	6,93	3,13	0,59	3,42	2,20	0,43	4,79	<0,001
3-й	7,07	2,64	0,50	3,81	2,18	0,43	4,96	<0,001
P1-P2	t=4,40; P<0,001			t=0,06; P>0,05				
P2-P3	t=0,18; P>0,05			t=0,64; P>0,05				
P1-P3	t=4,93; P<0,001			t=0,65; P>0,05				

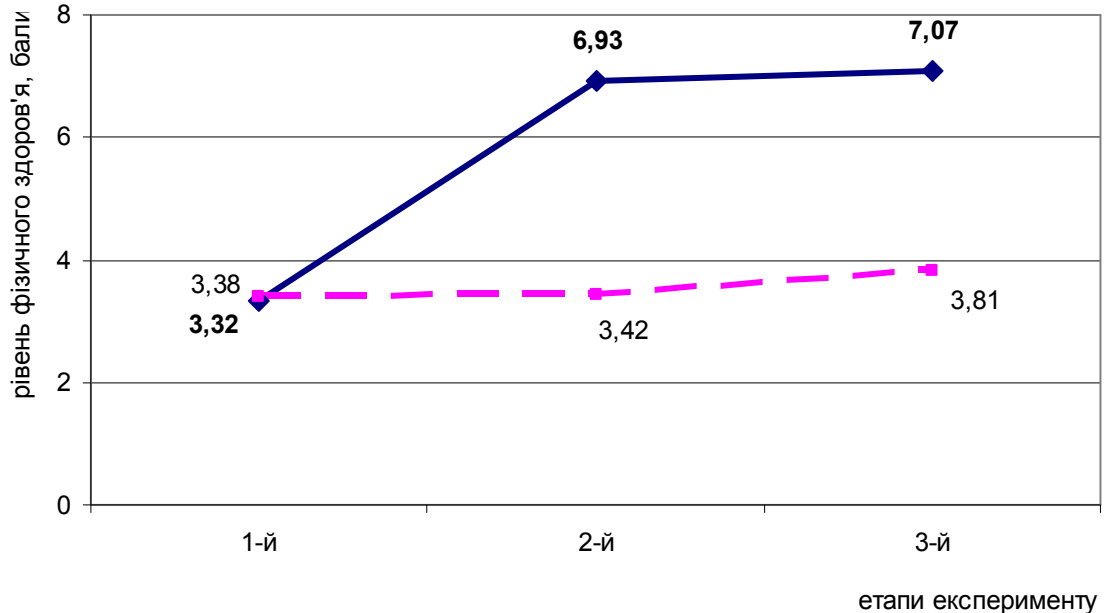


Рис. 4.5. Динаміка рівня соматичного здоров'я у працівників ЕГ та КГ упродовж експерименту (бали):

- динаміка рівня здоров'я працівників ЕГ;
- - - динаміка рівня здоров'я працівників КГ

Якщо на початку дослідження найбільший відсоток працівників обох груп мали низький та нижчий від середнього рівні фізичного здоров'я (ЕГ – 78,6 %; КГ – 80,8 %), то вже після закінчення курсів початкової підготовки в ЕГ найбільший відсоток склали правоохоронці з середнім рівнем здоров'я (53,6 %) (табл. 4.6). Крім того на даному етапі в ЕГ у двох працівників зафіксовано рівень, вищий від середнього (7,1 %). У КГ після закінчення курсів ситуація практично не змінилась. Наприкінці дослідження середній рівень здоров'я було виявлено у 57,1 % працівників ЕГ та у 23,1 % правоохоронців КГ. При цьому низький рівень мали 7,1 % працівників ЕГ та 26,9 % КГ.

Таблиця 4.6

**Співвідношення рівнів фізичного здоров'я у працівників ЕГ та КГ  
упродовж педагогічного експерименту, (осіб/%)**

Рівні фізичного здоров'я	Етапи педагогічного експерименту					
	1-й		2-й		3-й	
	ЕГ (n=28)	КГ (n=26)	ЕГ (n=28)	КГ (n=26)	ЕГ (n=28)	КГ (n=26)
Низький	11/39,3	11/42,3	2/7,1	10/38,5	2/7,1	7/26,9
Нижчий від середнього	11/39,3	10/38,5	9/32,2	9/34,6	9/32,2	13/50
Середній	6/21,4	5/19,2	15/53,6	7/26,9	16/57,1	6/23,1
Вищий від середнього	0	0	2/7,1	0	1/3,6	0
Високий	0	0	0	0	0	0

Дослідження впливу занять за авторською програмою показали її достатню ефективність щодо зміцнення соматичного здоров'я у працівників ЕГ на етапі їх професійного становлення.

#### 4.2.3 Динаміка показників морфофункціонального розвитку працівників МВС України експериментальної та контрольної груп

Для виявлення впливу занять за авторською програмою на морфологічні та функціональні показники працівників МВС України на етапі професійного становлення ми здійснили аналіз показників довжини, маси тіла, ЖЄЛ, кистьової динамометрії, обвідних розмірів грудної клітки, ЧСС, артеріального тиску, та виконали розрахунки відповідних індексів (Кетле, життєвого, силового, Ерісмана, Робінсона). Дослідження здійснювалось за результатами диспансерного огляду працівників: під час вступу на курси початкової підготовки (1-й етап), під час їх закінчення (2-й етап) та через 1 рік служби після закінчення курсів (3-й етап).

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 ( $P > 0,05$ ) (табл. 4.7).

Таблиця 4.7

#### Рівень та динаміка показників довжини тіла у працівників ЕГ та КГ під час педагогічного експерименту (см)

Етапи дослідження, рівні вірогідності	ЕГ (n=28)			КГ (n=26)			Вірогідність різниці між показниками ЕГ і КГ	
	$\bar{X}$	$\sigma$	$\pm m$	$\bar{X}$	$\sigma$	$\pm m$	t	P
	1-й	176,2	5,49	1,04	176,8	3,46	0,68	0,48
2-й	176,3	5,46	1,03	176,8	3,42	0,67	0,45	>0,05
3-й	176,3	5,48	1,03	176,8	3,37	0,66	0,48	>0,05
P1-P2	t=0,07; P>0,05			t=0; P>0,05				
P2-P3	t=0; P>0,05			t=0; P>0,05				
P1-P3	t=0,05; P>0,05			t=0,06; P>0,05				

Дослідження маси тіла засвідчили, що у правоохоронців ЕГ та КГ на початку експерименту показники достовірно рівні ( $P > 0,05$ ) (табл. 4.8). Після закінчення курсів початкової підготовки 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 на курсах початкової підготовки ( $P > 0,05$ ) (рис. 4.6).

Таблиця 4.8

**Рівень та динаміка показників маси тіла у працівників ЕГ та КГ  
під час педагогічного експерименту (кг)**

Етапи дослідження, рівні вірогідності	ЕГ (n=28)			КГ (n=26)			Вірогідність різниці між показниками ЕГ і КГ	
	$\bar{X}$	$\sigma$	$\pm m$	$\bar{X}$	$\sigma$	$\pm m$	t	P
	1-й	75,64	6,83	1,29	75,64	3,88	0,76	0,12
2-й	72,88	4,95	0,34	75,35	3,93	0,72	2,04	$<0,05$
3-й	72,62	4,21	0,80	75,97	3,42	0,67	3,22	$<0,01$
P1-P2	t=1,73; $P > 0,05$			t=0,11; $P > 0,05$				
P2-P3	t=0,21; $P > 0,05$			t=0,63; $P > 0,05$				
P1-P3	t=2,06; $P < 0,05$			t=0,50; $P > 0,05$				

Протягом першого року служби після закінчення курсів початкової підготовки у працівників 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 ( $P < 0,01$ ) (рис. 4.6). 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 на курсах початкової підготовки, а також про забезпечення стабілізації показників маси тіла у правоохоронців ЕГ ще й впродовж першого року служби на посадах у ВНЗ МВС України.

Аналіз індексу Кетле показав, що початкові дані у працівників ЕГ і КГ між собою достовірно не відрізняються ( $P > 0,05$ ) (табл. 4.9). Після 2-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 3-го – на 17,62 г/см ( $P < 0,001$ ).

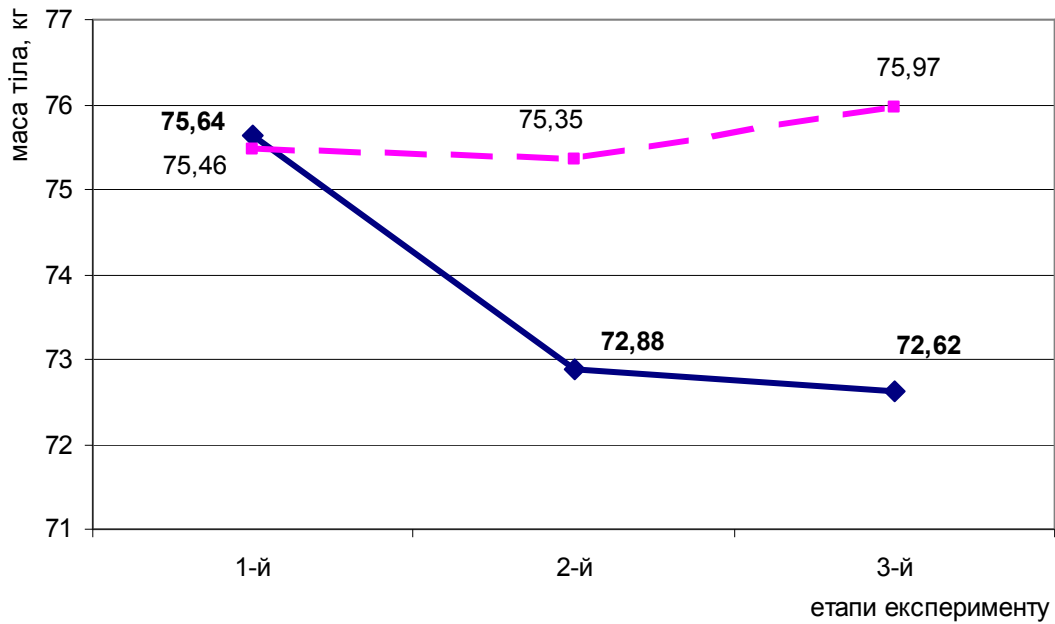


Рис. 4.6. Динаміка показників маси тіла у працівників ЕГ та КГ впродовж експерименту (кг):

- динаміка показників працівників ЕГ;
- - - динаміка показників працівників КГ

Динаміка індексу Кетле має подібний характер до динаміки показників маси тіла: достовірне покращання показників впродовж усього періоду експерименту в ЕГ та недостовірне 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 закінчення курсів початкової підготовки, а також впродовж першого року служби значення індексу Кетле відповідає «добрій вазі». У КГ змін не відбулося – протягом експерименту залишалася «зайва вага».

Дослідження обвідних 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 закінчення курсів початкової підготовки середне

значення обвідних розмірів у працівників ЕГ є вищим, ніж у правоохоронців КГ на 1 см ( $P>0,05$ ), а після першого року служби – на 1,1 см ( $P>0,05$ ) (табл. 4.10).

Таблиця 4.9

**Рівень та динаміка індексу Кетле у працівників ЕГ та КГ  
під час педагогічного експерименту (г/см)**

Етапи дослідження, рівні вірогідності	ЕГ (n=28)			КГ (n=26)			Вірогідність різниці між показниками ЕГ і КГ	
	$\bar{X}$	$\sigma$	$\pm m$	$\bar{X}$	$\sigma$	$\pm m$	t	P
	1-й	429,09	33,52	6,33	426,76	19,42	3,81	0,31
2-й	413,24	21,62	4,09	426,02	19,89	3,90	2,26	$<0,05$
3-й	411,87	17,99	3,40	429,49	16,01	3,44	3,81	$<0,001$
P1-P2	t=2,10; P<0,05			t=0,14; P>0,05				
P2-P3	t=0,26; P>0,05			t=0,67; P>0,05				
P1-P3	t=2,40; P<0,05			t=0,55; P>0,05				

Впродовж експерименту обвідні 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 індекса Ерісмана показав, що вже після 2-го етапу дослідження його значення у працівників ЕГ було достовірно вищим, ніж у КГ на 1,4 см ( $P<0,01$ ), і після 3-го етапу – на 1,4 см ( $P<0,01$ ) (табл. 4.11).

Таблиця 4.10

**Рівень та динаміка показників обвідних розмірів грудної клітки у  
працівників ЕГ та КГ під час педагогічного експерименту (см)**

Етапи дослідження, рівні вірогідності	ЕГ (n=28)			КГ (n=26)			Вірогідність різниці між показниками ЕГ і КГ	
	$\bar{X}$	$\sigma$	$\pm m$	$\bar{X}$	$\sigma$	$\pm m$	t	P
	1-й	94,1	4,76	0,90	94,6	3,08	0,60	0,53
2-й	95,8	3,55	0,67	94,8	2,48	0,49	1,44	$>0,05$
3-й	95,9	3,32	0,63	94,8	2,33	0,46	1,44	$>0,05$
P1-P2	t=1,60; P>0,05			t=0,17; P>0,05				
P2-P3	t=0,10; P>0,05			t=0,09; P>0,05				
P1-P3	t=1,73; P>0,05			t=0,25; P>0,05				

**Рівень та динаміка індексу Ерісмана у працівників ЕГ та КГ  
під час педагогічного експерименту (см)**

Етапи дослідження, рівні вірогідності	ЕГ (n=28)			КГ (n=26)			Вірогідність різниці між показниками ЕГ і КГ	
	$\bar{X}$	$\sigma$	$\pm m$	$\bar{X}$	$\sigma$	$\pm m$	t	P
	1-й	5,9	4,00	0,76	6,2	1,87	0,37	0,34
2-й	7,7	2,07	0,39	6,3	1,35	0,26	2,90	<0,01
3-й	7,8	1,84	0,35	6,4	1,33	0,26	3,25	<0,01
P1-P2	t=2,07; P<0,05			t=0,27; P>0,05				
P2-P3	t=0,17; P>0,05			t=0,14; P>0,05				
P1-P3	t=2,23; P<0,05			t=0,36; P>0,05				

Дослідження динаміки індексу Ерісмана засвідчило його достовірне зростання в ЕГ та практично стабільне значення протягом експерименту у КГ. Так, у ЕГ середнє значення індексу Ерісмана впродовж навчання на курсах початкової підготовки достовірно зросло на 1,8 см ( $P<0,05$ ), а після першого року служби – на 0,1 см ( $P>0,05$ ) (рис. 4.7). У КГ значення індекса за період експерименту зросло тільки на 0,2 см ( $P>0,05$ ). Протягом педагогічного експерименту значення індексу Ерісмана у працівників обох груп характеризувалось добрим пропорційним розвитком грудної клітки.

Аналіз ЖЄЛ показав, що на початку навчання на курсах початкової підготовки достовірної різниці між показниками працівників ЕГ і КГ не виявлено ( $P>0,05$ ). Після закінчення курсів середнє значення ЖЄЛ у ЕГ достовірно зросло на 0,26 л ( $P<0,05$ ), а в КГ – на 0,03 л ( $P>0,05$ ). Різниця між показниками ЖЄЛ у працівників ЕГ і КГ після 2-го етапу дослідження становить 0,21 л та є достовірною ( $P<0,05$ ) (табл. 4.12). Після закінчення експерименту значення ЖЄЛ у ЕГ є достовірно вищим, ніж у КГ на 0,21 л ( $P<0,01$ ). Упродовж педагогічного експерименту ЖЄЛ у обох групах зростає, але в ЕГ показники достовірно покращились на 0,30 л ( $P<0,05$ ), а у КГ – на 0,07 л ( $P>0,05$ ).

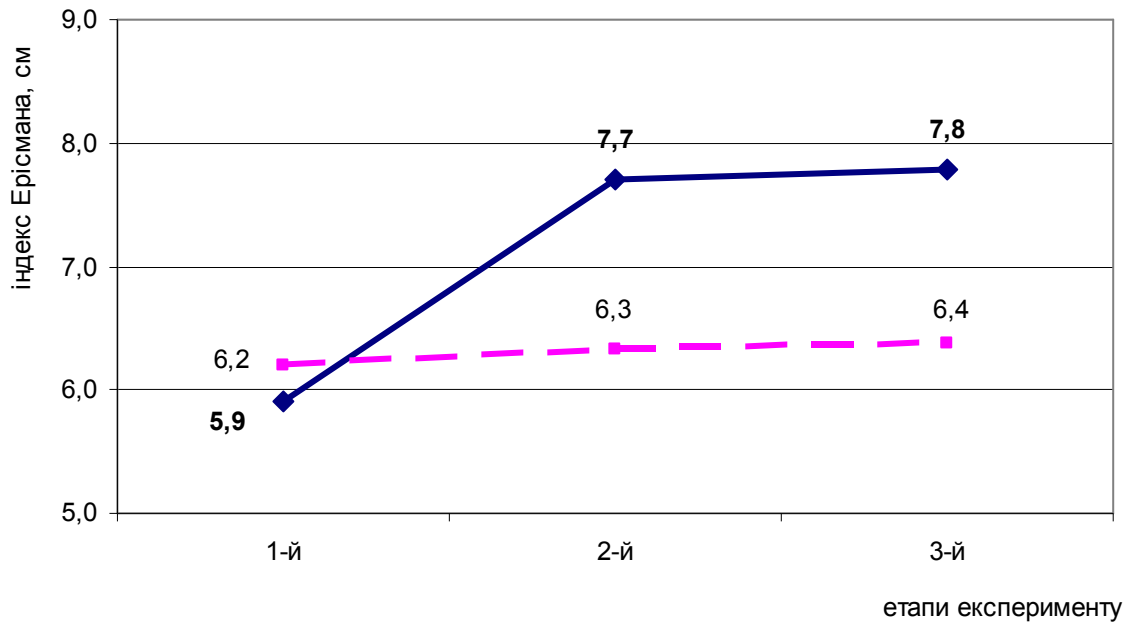


Рис. 4.7. Динаміка індексу Ерісмана у працівників ЕГ та КГ  
упродовж експерименту (см):

- динаміка індекса працівників ЕГ;
- - - динаміка індекса працівників КГ

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».

Таблиця 4.12

**Рівень та динаміка показників ЖЄЛ у працівників ЕГ та КГ  
під час педагогічного експерименту (л)**

Етапи дослідження, рівні вірогідності	ЕГ (n=28)			КГ (n=26)			Вірогідність різниці між показниками ЕГ і КГ	
	$\bar{X}$	$\sigma$	$\pm m$	$\bar{X}$	$\sigma$	$\pm m$	t	P
	1-й	4,13	0,51	0,10	4,15	0,36	0,07	0,21
2-й	4,39	0,39	0,07	4,18	0,33	0,06	2,10	$<0,05$
3-й	4,43	0,33	0,06	4,22	0,26	0,05	2,62	$<0,01$
P1-P2	t=2,13; P<0,05			t=0,33; P>0,05				
P2-P3	t=0,43; P>0,05			t=0,51; P>0,05				
P1-P3	t=2,65; P<0,05			t=0,74; P>0,05				



Після 2-го етапу 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 ( $P < 0,01$ ) (табл. 4.13). Наприкінці педагогічного експерименту показники життєвого індексу в ЕГ є достовірно вищими, ніж у КГ на 5,58 мл/кг ( $P < 0,001$ ) (рис. 4.8).

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 на курсах початкової підготовки. Наприкінці експерименту значення ЖІ в ЕГ відповідає рівню «вищому від середнього», а у КГ – «нижчому від середнього».

Таблиця 4.13

**Рівень та динаміка показників життєвого індексу у працівників ЕГ та КГ під час педагогічного експерименту (мл/кг)**

Етапи дослідження, рівні вірогідності	ЕГ (n=28)			КГ (n=26)			Вірогідність різниці між показниками ЕГ і КГ	
	$\bar{X}$	$\sigma$	$\pm m$	$\bar{X}$	$\sigma$	$\pm m$	t	P
	1-й	54,72	6,70	1,27	55,06	4,71	0,92	0,22
2-й	60,38	5,61	1,06	55,63	4,62	0,91	3,40	$< 0,01$
3-й	61,11	5,00	0,94	55,53	3,19	0,63	4,93	$< 0,001$
P1-P2	t=3,42; P<0,01			t=0,44; P>0,05				
P2-P3	t=0,52; P>0,05			t=0,09; P>0,05				
P1-P3	t=4,05; P<0,001			t=0,42; P>0,05				

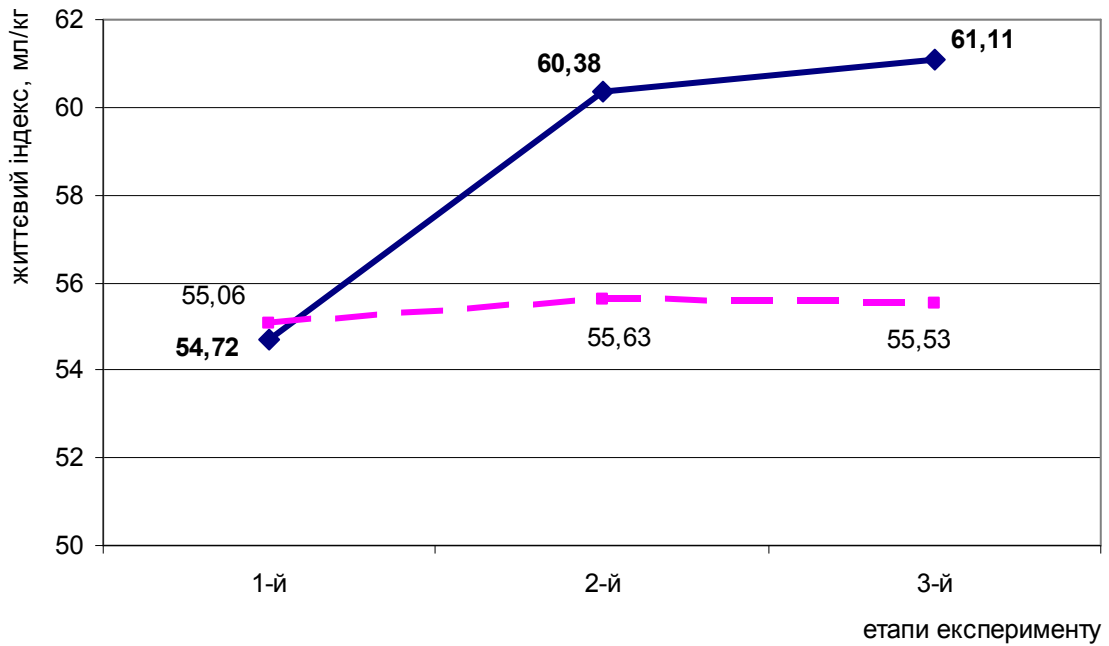


Рис. 4.8. Динаміка життєвого індексу у працівників ЕГ та КГ упродовж експерименту (мл/кг):

- динаміка індекса працівників ЕГ;
- - - динаміка індекса працівників КГ

Аналіз кистьової динамометрії на початку експерименту засвідчив, що у працівників ЕГ та КГ показники достовірно не відрізняються ( $P > 0,05$ ). Після закінчення курсів початкової підготовки 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 ( $P < 0,05$ ) (табл. 4.14).

Дослідження динаміки показників кистьової динамометрії протягом експерименту свідчить про достовірне зростання сили кистей у працівників 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 ( $P > 0,05$ ).

Таблиця 4.14

**Рівень та динаміка динамометрії сильнішої кисті у працівників ЕГ  
та КГ під час педагогічного експерименту (кгс)**

Етапи дослідження, рівні вірогідності	ЕГ (n=28)			КГ (n=26)			Вірогідність різниці між показниками ЕГ і КГ	
	$\bar{X}$	$\sigma$	$\pm m$	$\bar{X}$	$\sigma$	$\pm m$	t	P
	1-й	46,61	5,16	0,97	46,92	3,26	0,64	0,22
2-й	49,18	4,04	0,76	47,08	3,22	0,63	2,12	<0,05
3-й	49,64	3,95	0,75	47,23	3,08	0,60	2,51	<0,05
P1-P2	t=2,09; P<0,05			t=0,18; P>0,05				
P2-P3	t=0,43; P>0,05			t=0,17; P>0,05				
P1-P3	t=2,47; P<0,05			t=0,35; P>0,05				

Аналіз силового індексу показав, що вже після 2-го етапу дослідження середнє значення індексу в ЕГ було достовірно вищим, ніж у КГ на 5,09 % (P<0,001) (табл. 4.15). Наприкінці педагогічного експерименту різниця між показниками силового індексу у ЕГ та КГ становила 6,22 % на користь ЕГ (P<0,001). Протягом усього періоду дослідження силовий індекс у працівників ЕГ достовірно зростав: на 5,81 % після 2-го етапу та на 6,63 % після 3-го етапу експерименту (P<0,001). У КГ після 2-го етапу силовий індекс недостовірно покращився на 0,3 % (P>0,05), а після 3-го – знизився до вихідного рівня.

Таблиця 4.15

**Рівень та динаміка показників силового індексу у працівників ЕГ  
та КГ під час педагогічного експерименту (%)**

Етапи дослідження, рівні вірогідності	ЕГ (n=28)			КГ (n=26)			Вірогідність різниці між показниками ЕГ і КГ	
	$\bar{X}$	$\sigma$	$\pm m$	$\bar{X}$	$\sigma$	$\pm m$	t	P
	1-й	61,81	6,48	1,23	62,23	3,89	0,76	0,29
2-й	67,62	5,35	1,01	62,53	3,76	0,74	4,07	<0,001
3-й	68,44	5,09	0,96	62,22	3,90	0,77	5,06	<0,001
P1-P2	t=3,65; P<0,01			t=0,28; P>0,05				
P2-P3	t=0,59; P>0,05			t=0,29; P>0,05				
P1-P3	t=4,26; P<0,001			t=0,01; P>0,05				

Необхідно відмітити, що на початку експерименту силовий індекс у працівників обох груп оцінювався, як «нижчий від середнього». Після закінчення курсів початкової підготовки та через рік служби значення індексу в ЕГ відповідало «середньому» рівню, а у КГ показники залишились на тому ж рівні – «нижчому від середнього».

Функціональні можливості серцево-судинної системи у працівників ЕГ і КГ у ході педагогічного експерименту досліджувались за показниками ЧСС, артеріального тиску, часу відновлення ЧСС після фіксованого навантаження та індексу Робінсона.

Дослідження ЧСС у спокою засвідчило, що на початку експерименту значення працівників ЕГ та КГ між собою достовірно не відрізнялись ( $P > 0,05$ ). Після закінчення курсів початкової підготовки ЧСС у ЕГ достовірно знизилась на 1,96 уд./хв ( $P < 0,05$ ), а у КГ – на 0,16 уд./хв ( $P > 0,05$ ) (табл. 4.16). При цьому різниця між показниками ЧСС у ЕГ і КГ на даному етапі становила 1,58 уд./хв ( $P < 0,05$ ). Впродовж першого року служби ЧСС в обох групах недостовірно знизилась відносно значень наприкінці курсів початкової підготовки ( $P > 0,05$ ). Наприкінці експерименту показники ЧСС у працівників ЕГ (71,04 уд./хв) були достовірно нижчими, ніж у КГ (72,54 уд./хв) на 1,5 уд./хв ( $P < 0,05$ ).

Таблиця 4.16

**Рівень та динаміка показників ЧСС у спокою у працівників ЕГ та КГ під час педагогічного експерименту (уд./хв)**

Етапи дослідження, рівні вірогідності	ЕГ (n=28)			КГ (n=26)			Вірогідність різниці між показниками ЕГ і КГ	
	$\bar{X}$	$\sigma$	$\pm m$	$\bar{X}$	$\sigma$	$\pm m$	t	P
	1-й	73,07	3,18	0,60	72,85	3,73	0,73	0,24
2-й	71,11	2,87	0,54	72,69	2,81	0,55	2,05	$< 0,05$
3-й	71,04	2,01	0,38	72,54	2,75	0,54	2,28	$< 0,05$
P1-P2	t=2,43; P<0,05			t=0,18; P>0,05				
P2-P3	t=0,11; P>0,05			t=0,19; P>0,05				
P1-P3	t=2,86; P<0,01			t=0,34; 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 на курсах початкової підготовки та стабілізація показників у працівників КГ. Так, після 2-го 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. ( $P<0,05$ ) (табл. 4.17, 4.18).

Таблиця 4.17

**Рівень та динаміка показників систолічного артеріального тиску у працівників ЕГ та КГ під час педагогічного експерименту (мм рт.ст.)**

Етапи дослідження, рівні вірогідності	ЕГ (n=28)			КГ (n=26)			Вірогідність різниці між показниками ЕГ і КГ	
	$\bar{X}$	$\sigma$	$\pm m$	$\bar{X}$	$\sigma$	$\pm m$	t	P
	1-й	121,07	5,05	0,95	120,96	4,54	0,89	0,08
2-й	119,11	4,58	0,87	120,77	4,21	0,83	1,39	$>0,05$
3-й	119,04	4,46	0,84	120,62	4,01	0,79	1,37	$>0,05$
P1-P2	t=1,52; $P>0,05$			t=0,16; $P>0,05$				
P2-P3	t=0,06; $P>0,05$			t=0,13; $P>0,05$				
P1-P3	t=1,60; $P>0,05$			t=0,29; $P>0,05$				

У КГ САТ знизився на 0,19 мм рт. ст., а ДАТ – на 0,88 мм рт. ст. ( $P>0,05$ ). Після 3-го етапу 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. ( $P>0,05$ ).

Дослідження індексу Робінсона показали, що на початку експерименту його значення у ЕГ і КГ були однаковими ( $P>0,05$ ) та відповідали середньому рівню. Після 2-го етапу індекс Робінсона в ЕГ був достовірно кращим, ніж у КГ на 3,11 у.о., а після 3-го – на 2,97 у.о. ( $P<0,05$ ) (табл. 4.19).

Таблиця 4.18

**Рівень та динаміка показників діастолічного артеріального тиску у працівників ЕГ та КГ під час педагогічного експерименту (мм рт. ст.)**

Етапи дослідження, рівні вірогідності	ЕГ (n=28)			КГ (n=26)			Вірогідність різниці між показниками ЕГ і КГ	
	$\bar{X}$	$\sigma$	$\pm m$	$\bar{X}$	$\sigma$	$\pm m$	t	P
1-й	76,04	3,42	0,65	75,92	3,54	0,69	0,12	>0,05
2-й	73,96	2,73	0,52	75,27	3,50	0,69	1,52	>0,05
3-й	73,68	2,33	0,44	75,08	2,81	0,55	1,98	>0,05
P1-P2	t=2,50; P<0,05			t=0,67; P>0,05				
P2-P3	t=0,41; P>0,05			t=0,22; P>0,05				
P1-P3	t=3,02; P<0,01			t=0,95; P>0,05				

Аналіз динаміки індексу Робінсона показав, що в ЕГ його значення під час експерименту достовірно покращилось на 3,98 у.о. (P<0,05), а в КГ – на 0,38 у.о. (P>0,05) (рис. 4.9). При цьому у працівників ЕГ середнє значення індекса після закінчення курсів початкової підготовки (84,74 у.о.) та після одного року служби (84,58 у.о.) оцінюється, як «вище від середнього», а у правоохоронців КГ – як «середнє».

Таблиця 4.19

**Рівень та динаміка індексу Робінсона у працівників ЕГ та КГ під час педагогічного експерименту (у.о.)**

Етапи дослідження, рівні вірогідності	ЕГ (n=28)			КГ (n=26)			Вірогідність різниці між показниками ЕГ і КГ	
	$\bar{X}$	$\sigma$	$\pm m$	$\bar{X}$	$\sigma$	$\pm m$	t	P
1-й	88,56	6,72	1,27	88,23	7,28	1,43	0,17	>0,05
2-й	84,74	5,57	1,05	87,85	5,61	1,10	2,04	<0,05
3-й	84,58	4,33	0,82	87,55	5,52	1,08	2,19	<0,05
P1-P2	t=2,32; P<0,05			t=0,21; P>0,05				
P2-P3	t=0,12; P>0,05			t=0,19; P>0,05				
P1-P3	t=2,64; P<0,05			t=0,38; P>0,05				

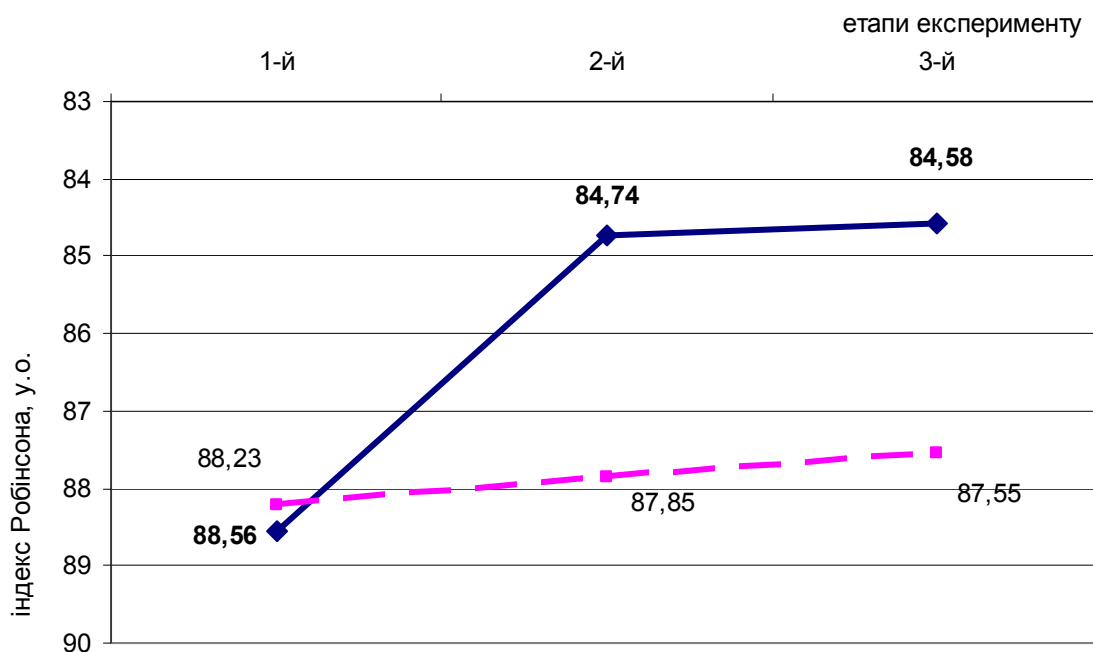


Рис. 4.9. Динаміка індексу Робінсона у працівників ЕГ та КГ упродовж експерименту (у.о.):

- динаміка індекса працівників ЕГ;
- - - динаміка індекса працівників КГ

Аналіз часу відновлення ЧСС до вихідного рівня після 20 присідань за 30 секунд показав, що на початку навчання на курсах початкової підготовки показники працівників ЕГ і КГ між собою достовірно не відрізнялися ( $P > 0,05$ ) (табл. 4.20). Після 2-го етапу в ЕГ час відновлення ЧСС знизився на 12,7 с ( $P < 0,01$ ), а в КГ – на 3,2 с ( $P > 0,05$ ). Після 3-го етапу експерименту відновні показники порівняно з початковими даними в ЕГ покращилися на 13,4 с ( $P < 0,001$ ), а в КГ – на 4 с ( $P > 0,05$ ). Після закінчення курсів початкової підготовки час відновлення ЧСС до вихідного рівня у ЕГ був достовірно кращим, ніж у КГ – на 8,6 с ( $P < 0,05$ ), а через рік служби – на 8,5 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 секунд оцінювався, як «середній».

**Рівень та динаміка часу відновлення ЧСС після стандартного навантаження у працівників ЕГ та КГ під час педагогічного експерименту (с)**

Етапи дослідження, рівні вірогідності	ЕГ (n=28)			КГ (n=26)			Вірогідність різниці між показниками ЕГ і КГ	
	$\bar{X}$	$\sigma$	$\pm m$	$\bar{X}$	$\sigma$	$\pm m$	t	P
	1-й	119,8	14,56	2,75	118,9	17,78	3,49	0,19
2-й	107,1	12,77	2,41	115,7	13,86	2,72	2,37	<0,05
3-й	106,4	12,60	2,38	114,9	12,06	2,37	2,55	<0,05
P1-P2	t=3,49; P<0,01			t=0,74; P>0,05				
P2-P3	t=0,21; P>0,05			t=0,21; P>0,05				
P1-P3	t=3,70; P<0,001			t=0,96; P>0,05				

Аналіз показників фізичного розвитку та функціонального стану працівників МВС України експериментальної та контрольної груп 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 на курсах початкової підготовки у працівників 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 (рис. 4.10).



**Рівень та динаміка індексу фізичного стану у працівників ЕГ та КГ  
під час педагогічного експерименту (у.о.)**

Етапи дослідження, рівні вірогідності	ЕГ (n=28)			КГ (n=26)			Вірогідність різниці між показниками ЕГ і КГ	
	$\bar{X}$	$\sigma$	$\pm m$	$\bar{X}$	$\sigma$	$\pm m$	t	P
	1-й	0,658	0,051	0,010	0,660	0,058	0,011	0,15
2-й	0,687	0,045	0,008	0,664	0,049	0,010	1,79	>0,05
3-й	0,688	0,034	0,006	0,664	0,046	0,009	2,00	<0,05
P1-P2	t=2,26; P<0,05			t=0,27; P>0,05				
P2-P3	t=0,10; P>0,05			t=0; P>0,05				
P1-P3	t=2,46; P<0,05			t=0,30; P>0,05				

Відповідно до шкали оцінок ІФС, у працівників обох груп рівень фізичного стану на початку експерименту оцінювався як «середній». Після закінчення курсів початкової підготовки та через рік служби у правоохоронців ЕГ рівень фізичного стану оцінюється, як «вищий від середнього», а у працівників КГ упродовж експерименту рівень не змінився та оцінюється, як «середній».

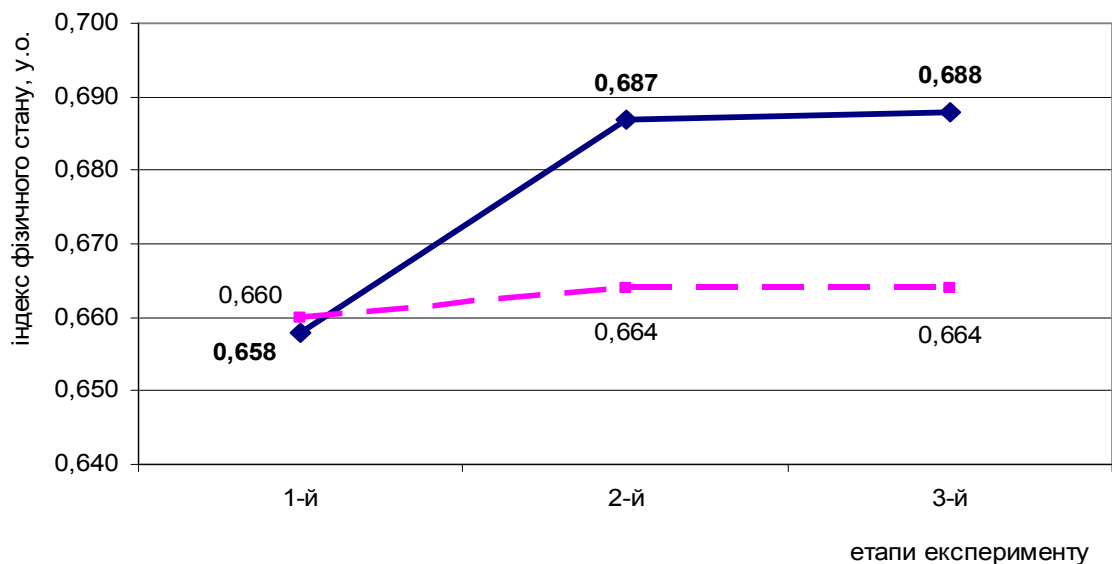


Рис. 4.10. Динаміка індексу фізичного стану у працівників ЕГ та КГ упродовж експерименту (у.о.):

- — динаміка індекса працівників ЕГ;
- - - — динаміка індекса працівників КГ

### 4.3 Аналіз адаптаційного потенціалу у працівників експериментальної та контрольної груп

Дослідження адаптаційних можливостей свідчить, що на початку експерименту АП у працівників обох груп був достовірно однаковим ( $P > 0,05$ ) та характеризувався «напруженням механізмів адаптації» (табл. 4.22). Після 2-го етапу експерименту значення АП у ЕГ було достовірно кращим, ніж у КГ на 0,08 у.о. ( $P < 0,05$ ), а після 3-го – теж на 0,08 у.о. ( $P < 0,01$ ).

Аналіз динаміки адаптаційного потенціалу протягом експерименту показав, що в ЕГ його значення покращилось на 0,10 у.о. після закінчення курсів початкової підготовки ( $P < 0,01$ ), а в КГ – тільки на 0,01 у.о. ( $P > 0,05$ ). Однак після одного року служби АП у працівників обох груп достовірно не змінився порівняно з попередніми даними ( $P > 0,05$ ) (рис. 4.11).

Таблиця 4.22

#### Рівень та динаміка адаптаційного потенціалу у працівників ЕГ та КГ під час педагогічного експерименту (у.о.)

Етапи дослідження, рівні вірогідності	ЕГ (n=28)			КГ (n=26)			Вірогідність різниці між показниками ЕГ і КГ	
	$\bar{X}$	$\sigma$	$\pm m$	$\bar{X}$	$\sigma$	$\pm m$	t	P
	1-й	2,21	0,14	0,03	2,20	0,12	0,02	0,21
2-й	2,11	0,12	0,02	2,19	0,10	0,02	2,48	$<0,05$
3-й	2,12	0,10	0,02	2,20	0,10	0,02	2,91	$<0,01$
P1-P2	t=2,77; P<0,01			t=0,35; P>0,05				
P2-P3	t=0,35; P>0,05			t=0,35; P>0,05				
P1-P3	t=2,46; P<0,05			t=0,24; P>0,05				

Порівняно зі шкалою оцінок АП, після 2-го етапу дослідження адаптаційні можливості працівників ЕГ покращились та відповідали нижній межі рівня «напруження механізмів адаптації». У КГ рівень адаптаційних можливостей впродовж експерименту залишився незмінним – «напруження механізмів адаптації».

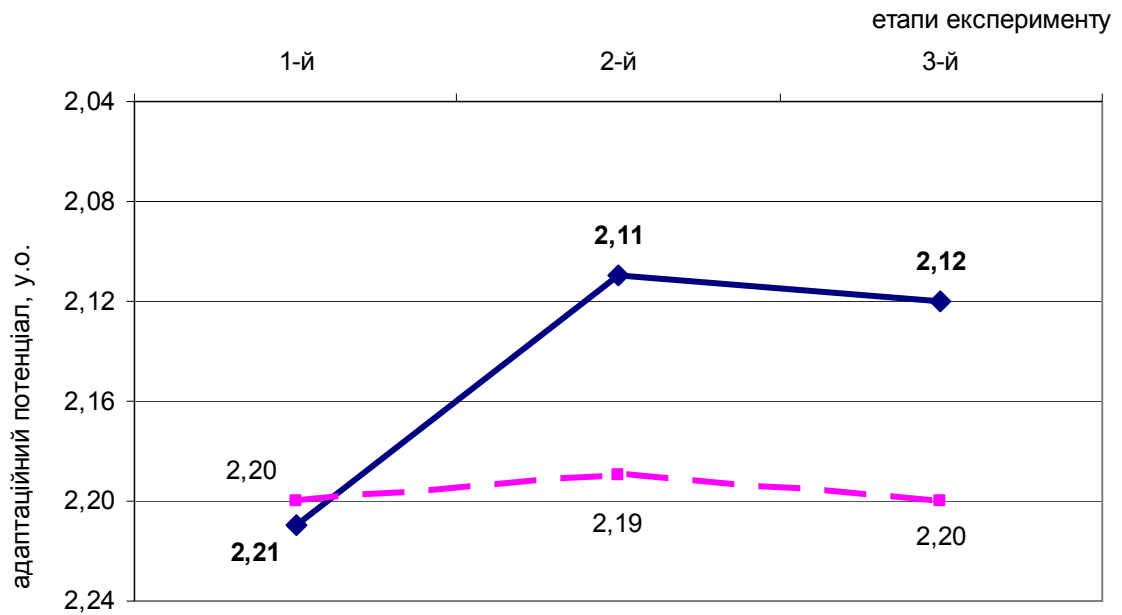


Рис. 4.11. Динаміка адаптаційного потенціалу у працівників ЕГ та КГ упродовж експерименту (у.о.):

- динаміка АП працівників ЕГ;
- - - динаміка АП працівників КГ

Аналіз співвідношення кількості працівників, які мали різні рівні адаптаційних можливостей на початку дослідження та після закінчення курсів початкової підготовки, показав, що в ЕГ на початку експерименту 71,4 % правоохоронців характеризувалися напруженням механізмів адаптації, 28,6 % – задовільною адаптацією. У КГ на початку дослідження адаптаційні можливості 76,9% працівників оцінювалися напруженням механізмів адаптації, 23,1 % – задовільною адаптацією. Після закінчення курсів початкової підготовки співвідношення рівнів в ЕГ змінилось: 50 % працівників із задовільною адаптацією, 50 % – із напруженням механізмів адаптації. У КГ співвідношення залишилось майже незмінним: 73,1 % правоохоронців, які характеризуються напруженням механізмів адаптації та 26,9 % – задовільною адаптацією.

Таким чином, аналіз ефективності авторської програми засвідчив її результативність щодо покращання адаптаційних можливостей працівників ЕГ на етапі їх професійного становлення.

#### **4.4 Динаміка показників емоційного стану та професійно важливих якостей працівників експериментальної та контрольної груп у процесі педагогічного експерименту**

З метою дослідження впливу занять за авторською програмою на емоційний стан та професійно важливі якості працівників на етапі професійного становлення ми провели аналіз рівня і динаміки показників працівників ЕГ та КГ за наступними методиками: «Самооцінка емоційного стану», «САН», методика визначення тривожності, коректурна проба з кільцями Ландольта. Дослідження проводили на початку та наприкінці навчання на курсах початкової підготовки.

Дослідження емоційного стану за методикою «Самооцінки емоційного стану» показало, що на початку експерименту за всіма шкалами показники працівників ЕГ та КГ достовірно не відрізнялися ( $P > 0,05$ ) (табл. 4.23). Наприкінці педагогічного експерименту середні значення показника П 1 (шкала «Спокій – тривожність») у працівників ЕГ є достовірно кращими, ніж у КГ на 0,64 у.о. ( $P < 0,05$ ).

Аналіз динаміки показників емоційного стану за шкалою «Спокій – тривожність» у ході експерименту показав, що у працівників обох груп вона має тенденцію до покращання – у обох групах показники покращились. Однак у ЕГ різниця між початковими та кінцевими даними дослідження становить 1,06 у.о. та є достовірною ( $P < 0,01$ ), а у КГ показники покращились недостовірно на 0,35 у.о. ( $P > 0,05$ ) (табл. 4.23). При цьому у ЕГ середнє значення показника П 1 відповідає твердженню «Ніщо особливо мене не турбує, відчуваю себе більш-менш невимушено», а у КГ – «Дещо стурбований, відчуваю себе скуто, трохи стривожений». Аналіз середніх значень показника П 2 (шкала «Енергійність – втомленість») наприкінці педагогічного експерименту показав, що у ЕГ його значення (6,21 у.о.) є достовірно вищим, ніж у КГ (5,38 у.о.) на 0,83 у.о. ( $P < 0,05$ ) (табл. 4.23). Дослідження динаміки емоційного стану працівників за показником П 2 у процесі експерименту свідчить, що у ЕГ середнє значення достовірно зросло на 1,25 у.о. ( $P < 0,01$ ). У КГ середнє значення показника емоційного стану за шкалою «Енергійність – втомленість» також зросло у ході експерименту на 0,35 у.о., але різниця між початковими та кінцевими даними є недостовірною ( $P > 0,05$ ).

Відповідно до шкали «Енергійність – втомленість» кінцеві значення показника П 2 у ЕГ відповідають твердженню «Почуваю себе досить свіжим, у міру бадьорим», у КГ – «Злегка втомився, енергії не вистачає».

Таблиця 4.23

**Динаміка показників емоційного стану працівників ЕГ та КГ  
за період експерименту (за методикою «Самооцінка  
емоційного стану», n=54, у.о.)**

Етапи експерименту	ЕГ (n=28)			КГ (n=26)			Вірогідність	
	$\bar{X}$	$\sigma$	$\pm m$	$\bar{X}$	$\sigma$	$\pm m$	t	P
	П 1 (шкала «Спокій – тривожність»)							
Початок	5,04	1,23	0,23	5,11	1,28	0,25	0,23	>0,05
Кінець	6,10**	0,97	0,18	5,46	1,16	0,22	2,20	<0,05
П 2 (шкала «Енергійність – втомленість»)								
Початок	4,96	1,47	0,27	5,03	1,12	0,22	0,21	>0,05
Кінець	6,21**	1,20	0,23	5,38	1,28	0,25	2,44	<0,05
П 3 (шкала «Піднесеність – пригнічення»)								
Початок	4,89	1,42	0,26	4,76	1,25	0,24	0,34	>0,05
Кінець	5,96**	1,24	0,23	5,19	1,39	0,27	2,15	<0,05
П 4 (шкала «Впевненість у собі – безпорадність»)								
Початок	5,07	1,19	0,22	5,23	0,94	0,19	0,55	>0,05
Кінець	6,32**	1,54	0,29	5,54	1,07	0,21	2,17	<0,05
П 5 (Загальна оцінка емоційного стану)								
Початок	4,99	0,75	0,14	5,04	0,57	0,11	0,26	>0,05
Кінець	6,15***	0,63	0,12	5,39	0,70	0,14	4,14	<0,001

П р и м і т к а. Статистично значущі відмінності середніх значень на початку та наприкінці експерименту: «\*» -  $P < 0,05$ ; «\*\*» -  $P < 0,01$ ; «\*\*\*» -  $P < 0,001$ .

Порівняльний аналіз кінцевих даних дослідження за шкалою «Піднесеність – пригнічення» (П 3) засвідчив достовірну різницю між показниками працівників ЕГ і КГ. Так, показники ЕГ наприкінці експерименту достовірно переважають аналогічні дані у КГ на 0,77 у.о. ( $P < 0,05$ ) (табл. 4.23). При цьому у ході експерименту середнє значення показника П 3 у ЕГ достовірно покращилось на

1,07 у.о. ( $P < 0,01$ ), а в КГ відмічається його недостовірне підвищення на 0,43 у.о. ( $P > 0,05$ ). У ЕГ наприкінці дослідження середнє значення показника П 3 відповідає твердженню «Почуваю себе досить добре», у КГ – «Почуваю себе трохи пригніченим». Дослідження емоційного стану працівників ЕГ та КГ за шкалою «Впевненість у собі – безпорадність» (П 4) наприкінці педагогічного експерименту свідчить, що у ЕГ значення показника (6,32 у.о.) є достовірно вищим, ніж у КГ (5,54 у.о.): різниця становить 0,78 у.о. та є достовірною ( $P < 0,05$ ) (табл. 4.23). Аналіз динаміки показника П 4 у ході експерименту показав, що у обох групах працівників середні значення покращились: в ЕГ – на 1,25 у.о. ( $P < 0,01$ ), а у КГ – на 0,31 у.о. ( $P > 0,05$ ) (табл. 4.23). При цьому, за шкалою «Впевненість у собі – безпорадність» у ЕГ значення відповідає твердженню «Почуваю себе досить компетентним», а у КГ – «Відчуваю, що мої вміння і здібності дещо обмежені».

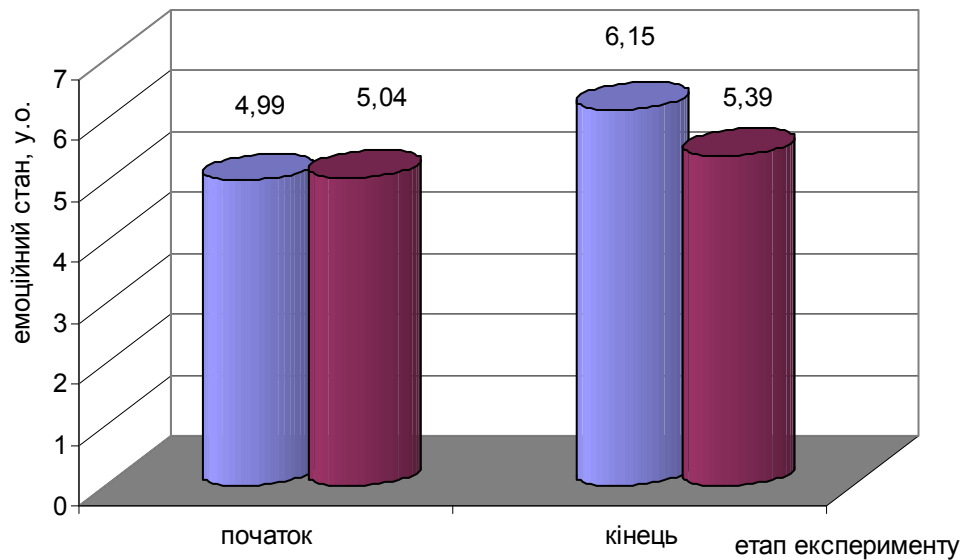


Рис. 4.12. Динаміка емоційного стану працівників ЕГ та КГ за методикою «Самооцінка емоційного стану» у ході експерименту ( $n=54$ , у.о.):

- – показники працівників ЕГ;
- – показники працівників КГ

Дослідження загальної оцінки емоційного стану за показником П 5 показало, що наприкінці експерименту у ЕГ середнє значення достовірно

переважає аналогічний показник у КГ на 0,76 у.о. ( $P < 0,001$ ) (табл. 4.23). Динаміка показника П 5 у обох досліджуваних групах має позитивний характер – середні значення зросли на 1,16 у.о. у ЕГ та на 0,35 у.о. у КГ. Але на відміну від КГ, у ЕГ різниця між початковими і кінцевими даними педагогічного експерименту є достовірною ( $P < 0,001$ ) (рис. 4.12), що вказує на позитивний ефект від занять за авторською програмою на емоційний стан працівників ЕГ на етапі професійного становлення.

Дослідження показників емоційних станів у працівників ЕГ та КГ за методикою «САН» показали, що початкові дані в особового складу обох груп між собою достовірно не відрізняються ( $P > 0,05$ ) (табл. 4.24). Наприкінці експерименту рівень самопочуття у правоохоронців ЕГ є достовірно вищим, ніж у працівників КГ на 0,57 у.о. ( $P < 0,001$ ). Аналіз динаміки показників самопочуття показав, що у працівників обох груп вони зростають протягом дослідження. Однак показники наприкінці педагогічного експерименту у КГ у порівнянні з вихідними даними достовірно не покращились ( $P > 0,05$ ), а у ЕГ достовірно підвищились на 0,81 у.о. ( $P < 0,001$ ) (рис. 4.13).

Таблиця 4.24

**Динаміка емоційних станів працівників ЕГ та КГ за період експерименту (за методикою «САН», n=54, у.о.)**

Етапи експерименту	ЕГ (n=28)			КГ (n=26)			Вірогідність	
	$\bar{X}$	$\sigma$	$\pm m$	$\bar{X}$	$\sigma$	$\pm m$	t	P
	<b>Самопочуття</b>							
Початок	5,14	0,39	0,07	5,17	0,47	0,09	0,22	>0,05
Кінець	5,95***	0,46	0,09	5,38	0,43	0,08	4,63	<0,001
<b>Активність</b>								
Початок	6,11	0,86	0,16	6,17	0,55	0,11	0,28	>0,05
Кінець	6,72**	0,48	0,09	6,38	0,52	0,10	2,45	<0,05
<b>Настрій</b>								
Початок	6,17	0,52	0,09	6,13	0,51	0,10	0,23	>0,05
Кінець	6,68**	0,58	0,11	6,33	0,50	0,09	2,39	<0,05

**П р и м і т к а.** Статистично значущі відмінності середніх на початку та наприкінці експерименту: «\*» -  $P < 0,05$ ; «\*\*» -  $P < 0,01$ ; «\*\*\*» -  $P < 0,001$ .

Аналіз активності та настрою у працівників ЕГ і КГ наприкінці експерименту показав, що у ЕГ рівень достовірно вищий, ніж у КГ на 0,34 у.о. та 0,55 у.о. відповідно ( $P < 0,05$ ) (табл. 4.24). Впродовж дослідження показники активності та настрою у працівників обох груп зросли. Але якщо у КГ ці зміни мають недостовірний характер, то у ЕГ різниця між вихідними та кінцевими показниками активності та настрою є достовірною та становить 0,61 у.о. та 0,51 у.о. відповідно ( $P < 0,01$ ). Проведені дослідження свідчать про більш виражений позитивний вплив занять за авторською програмою на покращання показників самопочуття, активності та настрою у працівників ЕГ на етапі їх професійного становлення, порівняно з чинною програмою фізичної підготовки на курсах початкової підготовки.

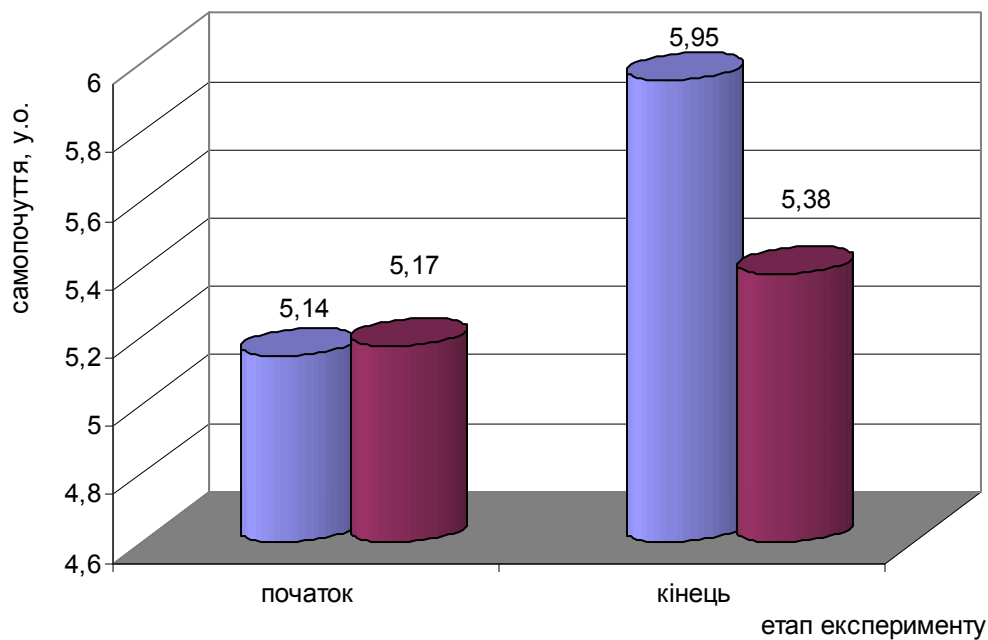


Рис. 4.13. Динаміка самопочуття у працівників ЕГ та КГ у ході експерименту (за методикою «САН»,  $n=54$ , у.о.):

- – показники працівників ЕГ;
- – показники працівників КГ

Дослідження ситуативної тривожності у працівників ЕГ та КГ свідчить, що на початку експерименту показники правоохоронців обох груп були достовірно рівними ( $P > 0,05$ ) та відповідали високому рівню тривожності (табл. 4.25). У кінці



педагогічного експерименту рівень показників тривожності у працівників ЕГ (42,43 у.о.) є достовірно нижчим, ніж у працівників КГ (44,96 у.о.) на 2,53 у.о. ( $P < 0,05$ ). Динаміка показників ситуативної тривожності у працівників обох груп має тенденцію до зниження впродовж педагогічного експерименту, але у працівників ЕГ рівень тривожності достовірно зменшився на 3,99 у.о. ( $P < 0,05$ ), а у працівників КГ результати знизились на 1,69 у.о. ( $P > 0,05$ ) (рис. 4.14).

Таблиця 4.25

**Динаміка показників ситуативної тривожності у працівників  
ЕГ та КГ за період експерименту (n=54, у.о.)**

Етапи експерименту	ЕГ (n=28)			КГ (n=26)			Вірогідність	
	$\bar{X}$	$\sigma$	$\pm m$	$\bar{X}$	$\sigma$	$\pm m$	t	P
	Початок	46,42	8,13	1,53	46,65	7,51	1,47	0,11
Кінець	42,43*	4,98	0,94	44,96	4,08	0,80	2,05	<0,05

П р и м і т к а. Статистично значущі відмінності середніх значень на початку та наприкінці експерименту: «\*» -  $P < 0,05$ ; «\*\*» -  $P < 0,01$ ; «\*\*\*» -  $P < 0,001$ .

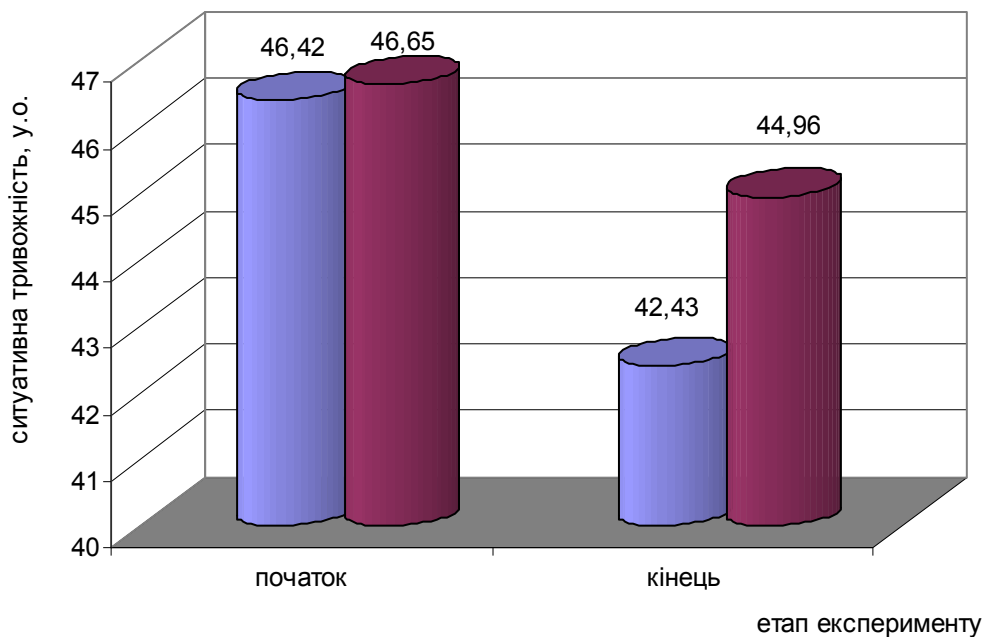


Рис. 4.14. Рівень та динаміка показників ситуативної тривожності у працівників ЕГ та КГ у процесі експерименту (n=54, у.о.):

- – показники працівників ЕГ;
- – показники працівників КГ

Наприкінці дослідження рівень тривожності працівників обох груп оцінюється як помірний (оптимальний), але більш виражені зміни відбулися в ЕГ. Це підкреслює позитивний вплив занять за авторською програмою на зниження хвилювання, нервозності та психологічного напруження у працівників ЕГ та, відповідно, покращання ефективності їх навчальної та службової діяльності і прискорення адаптації на етапі професійного становлення порівняно з працівниками КГ.

Дослідження результатів коректурної проби з кільцями Ландольта показали, що на початку експерименту показники продуктивності (Pt), точності роботи (At) та коефіцієнт витривалості (Kp) у працівників ЕГ та КГ між собою достовірно не відрізнялись ( $P > 0,05$ ) (табл. 4.26).

Таблиця 4.26

**Динаміка професійно важливих якостей працівників ЕГ та КГ  
за період експерименту (за коректурною пробою, n=54, у.о.)**

Етапи експерименту	ЕГ (n=28)			КГ (n=26)			Вірогідність	
	$\bar{X}$	$\sigma$	$\pm m$	$\bar{X}$	$\sigma$	$\pm m$	t	P
	Показник точності (At), у.о.							
Початок	0,81	0,03	0,005	0,79	0,03	0,006	1,83	>0,05
Кінець	0,86***	0,01	0,003	0,81*	0,03	0,006	6,94	<0,001
Показник продуктивності (Pt), у.о.								
Початок	130,45	11,97	2,26	127,32	9,04	1,77	1,09	>0,05
Кінець	156,46***	7,91	1,49	135,57*	11,86	2,32	7,59	<0,001
Коефіцієнт витривалості (Kp), %								
Початок	26,17	18,94	3,58	25,35	16,49	3,22	0,16	>0,05
Кінець	1,74***	16,21	3,06	22,48	15,20	2,98	6,38	<0,001
Концентрація та стійкість уваги, у.о.								
Початок	803,04	57,87	10,93	801,50	49,56	9,72	0,10	>0,05
Кінець	904,03***	37,86	7,15	830,23	54,64	10,71	5,73	<0,001

**П р и м і т к а.** Статистично значущі відмінності середніх значень на початку та наприкінці експерименту: «\*» -  $P < 0,05$ ; «\*\*» -  $P < 0,01$ ; «\*\*\*» -  $P < 0,001$ .

Наприкінці дослідження показник середньої точності роботи у працівників ЕГ був достовірно вищим, ніж у КГ на 0,05 у.о. ( $P < 0,001$ ) (табл. 4.26). Аналіз

динаміки показника точності, який характеризує здібність працівника до безпомилкового виконання діяльності, показав, що у ЕГ та КГ він достовірно покращився впродовж експерименту. Однак у ЕГ він зріс на 0,05 у.о. ( $P < 0,001$ ), а у КГ – на 0,02 у.о. ( $P < 0,05$ ). Наприкінці дослідження показники точності у обох групах відповідали середньому рівню.

Аналіз показника середньої продуктивності роботи (працездатності), який визначався за коректурною пробою, показав, що наприкінці експерименту у працівників ЕГ його значення є достовірно вищим, ніж у КГ – різниця становить 20,89 у.о. ( $P < 0,001$ ) (табл. 4.26). Упродовж дослідження рівень продуктивності роботи у правоохоронців обох груп покращився. Так, у ЕГ він достовірно зріс на 26,01 у.о. ( $P < 0,001$ ), а в КГ – на 8,25 у.о. ( $P < 0,05$ ) (рис. 4.15). На початку експерименту рівень продуктивності роботи у працівників обох груп оцінювався, як «низький», а після закінчення курсів початкової підготовки у ЕГ зафіксовано «середній» рівень працездатності, а у КГ рівень залишився низьким.

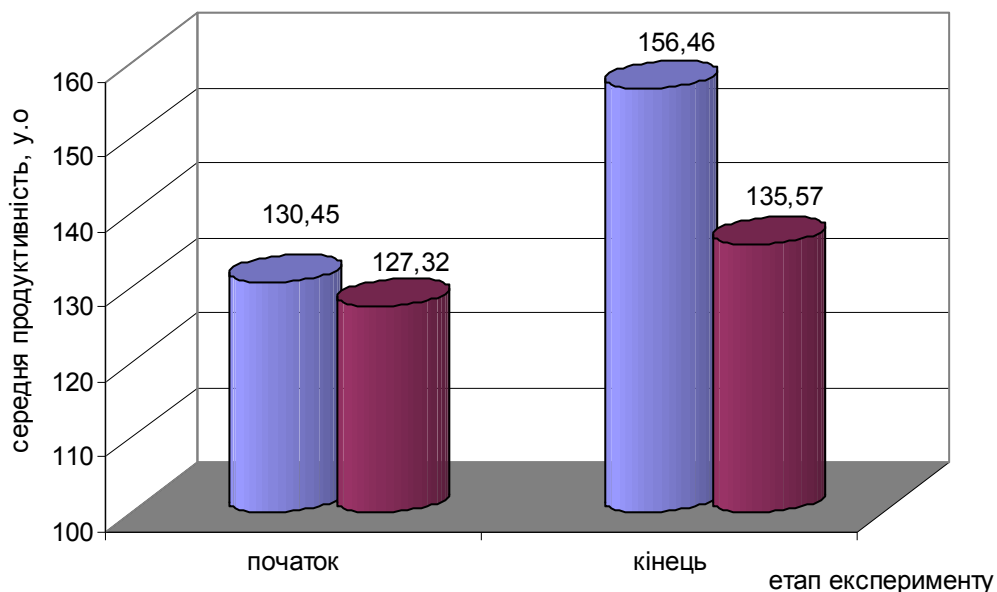


Рис. 4.15. Рівень та динаміка показників середньої продуктивності працівників ЕГ та КГ у процесі експерименту ( $n=54$ , у.о.):

- – показники працівників ЕГ;
- – показники працівників КГ

Аналіз динаміки продуктивності роботи протягом 5 хвилин виконання тесту показав, що на початку дослідження у працівників обох груп зміни носять подібний характер: найвищі значення  $P_t$  на 1-й хвилині, на 2-й та 3-й хвилинах прогресуюче зниження працездатності, на 4-й та 5-й – незначне підвищення (рис. 4.16, 4.17). Така динаміка свідчить про низьку надійність працездатності та характеризує ранній розвиток ознак стомлення у працівників обох груп.

Наприкінці педагогічного експерименту динаміка показника працездатності у правоохоронців ЕГ змінилась. Так, у ЕГ відмічається незначне зниження показника на 2-й хвилині, суттєве підвищення на 3-й і 4-й хвилинах і незначне зниження на 5-й, при цьому на 5-й хвилині працездатність залишається вищою від працездатності на 1-й хвилині (рис. 4.16). Така динаміка свідчить про середню (помірну) надійність працездатності працівників ЕГ.

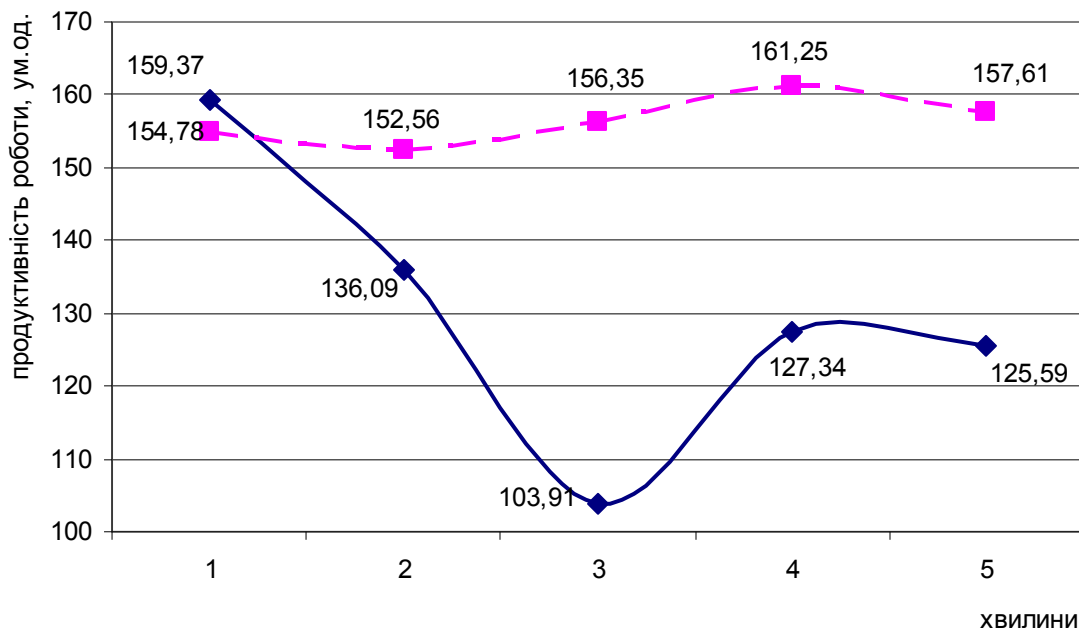


Рис. 4.16. Динаміка показників продуктивності роботи працівників ЕГ упродовж 5 хв виконання тесту на початку та наприкінці дослідження (за коректурною пробою,  $n=28$ , у.о.):

- динаміка показників на початку експерименту;
- - - динаміка показників наприкінці експерименту

У КГ зміни впродовж виконання тесту залишились подібними до початкових даних – зниження продуктивності роботи до закінчення тестування (рис. 4.17), що свідчить на недостатній вплив чинної програми фізичної підготовки на курсах початкової підготовки на покращання рівня професійно-важливих якостей у працівників КГ.

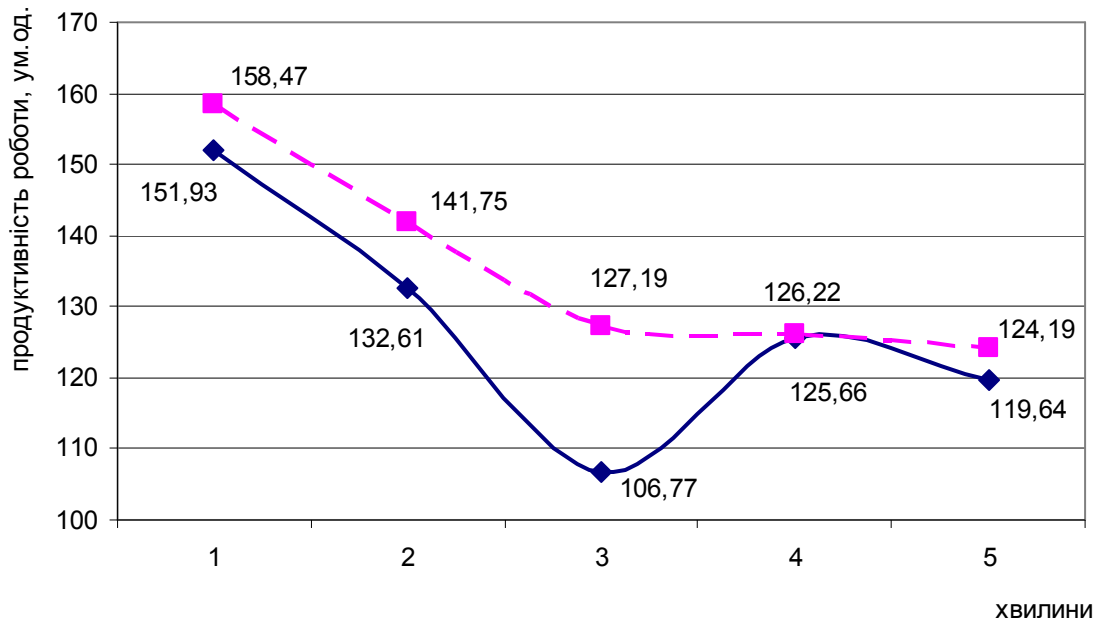


Рис. 4.17. Динаміка показників продуктивності роботи працівників КГ упродовж 5 хв виконання тесту на початку та наприкінці дослідження (за коректурною пробою, n=26, у.о.):

- динаміка показників на початку експерименту;
- - - динаміка показників наприкінці експерименту

Коефіцієнт витривалості ( $K_p$ ), що характеризує здібність працівників тривалий час підтримувати високий рівень продуктивності, визначався у відсотках та чим нижчим було його значення, тим кращі здібності у правоохоронців. Аналіз коефіцієнта витривалості показав, що наприкінці експерименту його значення у працівників ЕГ є достовірно кращим, ніж у КГ на 20,74 % ( $P < 0,001$ ) (табл. 4.26). Дослідження динаміки коефіцієнта витривалості свідчать, що у ЕГ впродовж експерименту його значення достовірно покращилось

на 24,43 % ( $P < 0,001$ ), а КГ – залишилось практично незмінним ( $P > 0,05$ ). При цьому на початку експерименту рівень коефіцієнта витривалості в обох групах оцінювався як «низький», а після закінчення дослідження у ЕГ виявлено рівень «середній», а у КГ – «низький».

Показники концентрації та стійкості уваги у працівників ЕГ та КГ на початку експерименту між собою достовірно не відрізнялися ( $P > 0,05$ ). Наприкінці педагогічного експерименту досліджувані показники уваги у правоохоронців ЕГ були достовірно вищими, ніж у КГ на 73,80 у.о. ( $P < 0,001$ ). Динаміка показників концентрації та стійкості уваги у працівників ЕГ та КГ має позитивну тенденцію – впродовж експерименту результати у працівників обох груп зросли. Але у ЕГ показники достовірно зросли на 100,99 у.о. ( $P < 0,001$ ), а у КГ – на 28,73 у.о. ( $P > 0,05$ ). Значення концентрації та стійкості уваги у працівників обох груп на початку експерименту відповідало задовільній оцінці, а наприкінці – добрій.

Таким чином, аналіз рівня та динаміки показників емоційного стану та професійно важливих якостей працівників МВС України впродовж навчання на курсах початкової підготовки дає право стверджувати, що застосування авторської програми сприяє покращанню самопочуття, активності, настрою, концентрації та стійкості уваги, зниженню тривожності, підвищенню працездатності працівників ЕГ та, відповідно, прискоренню їх адаптації до нових умов служби та підвищенню ефективності навчальної та службової діяльності на етапі професійного становлення.

#### **4.5 Оцінка ефективності службової діяльності працівників експериментальної та контрольної груп**

Важливим показником успішності реалізації авторської програми є ефективність виконання працівниками своїх службових обов'язків та завдань професійної діяльності. Крім того, деякі вчені [83, 92, 191] рекомендують у якості критерія адаптованості фахівців використовувати такий показник, як «задоволеність адміністрації працівником».

Тому ми запропонували керівникам підрозділів, у яких працівники ЕГ та КГ проходили службу після закінчення курсів початкової підготовки, здійснити оцінювання за різними критеріями та характеристиками службової діяльності (за п'ятибальною шкалою).

Було розроблено оцінну картку працівників (додаток Ж), яка включала такі показники: професійно важливі якості (рівень професійних знань, умінь та навичок; емоційна та психофізична стійкість до дій в екстремальних умовах; концентрація, стійкість та обсяг уваги; здатність діяти в умовах ліміту та дефіциту часу; врівноваженість); дисциплінованість та виконання посадових обов'язків (особиста дисципліна, працьовитість, здатність брати відповідальність в складних ситуаціях); індивідуально-психологічні якості (активність, енергійність, працездатність, ініціативність; здатність швидко приймати оптимальні рішення; мотивація на досягнення цілей); морально-вольові якості (цілеспрямованість у досягненні результатів, принциповість, сміливість, упевненість у собі, рішучість, наполегливість, здатність долати труднощі); особистісні якості (чесність, наполегливість, організованість та інші); зовнішній вигляд та стройова виправка; стан фізичної підготовленості; стан здоров'я (самопочуття, кількість пропущених робочих днів через захворювання); оцінка з предметів службової підготовки. Результати оцінювання наведені у табл. 4.27.

Аналіз результатів оцінювання показників ефективності службової діяльності працівників ЕГ і КГ після першого року служби на посадах у ВНЗ МВС України показав, що рівень професійно важливих якостей (стійкість до дій в екстремальних умовах; концентрація та обсяг уваги; здатність діяти в умовах ліміту часу; врівноваженість та самовладання та інші) у правоохоронців ЕГ є достовірно вищим ніж у КГ на 0,42 бали ( $P < 0,05$ ) (рис. 4.18).

За результатами оцінювання таких показників, як дисциплінованість, рівень виконання посадових обов'язків, працьовитість, здатність брати на себе відповідальність, встановлено, що у працівників ЕГ середній бал (3,96) є вищим, ніж КГ (3,73), але різниця між ними є недостовірною ( $P > 0,05$ ) (табл. 4.27).

**Рівень показників ефективності службової діяльності працівників  
ЕГ та КГ на етапі професійного становлення (n=54, бали)**

Показники службової діяльності	ЕГ (n=28)			КГ (n=26)			Вірогідність	
	$\bar{X}$	$\sigma$	$\pm m$	$\bar{X}$	$\sigma$	$\pm m$	t	P
	Професійно важливі якості	4,07	0,75	0,14	3,65	0,62	0,12	2,24
Виконання обов'язків	3,96	0,73	0,14	3,73	0,71	0,14	1,19	>0,05
Індивідуально-психологічні якості	4,14	0,58	0,11	3,76	0,75	0,15	2,04	<0,05
Морально-вольові якості	4,18	0,66	0,12	3,81	0,68	0,13	2,03	<0,05
Особистісні якості	3,82	0,66	0,12	3,61	0,74	0,14	1,08	>0,05
Стройова виправка	4,21	0,67	0,13	3,96	0,65	0,13	1,40	>0,05
Стан фізичної підготовленості	4,03	0,78	0,15	3,57	0,63	0,12	2,39	<0,05
Стан здоров'я	3,92	0,70	0,13	3,12	0,64	0,13	4,45	<0,001
Оцінка з предметів службової підготовки	4,10	0,56	0,11	3,66	0,62	0,12	2,83	<0,01

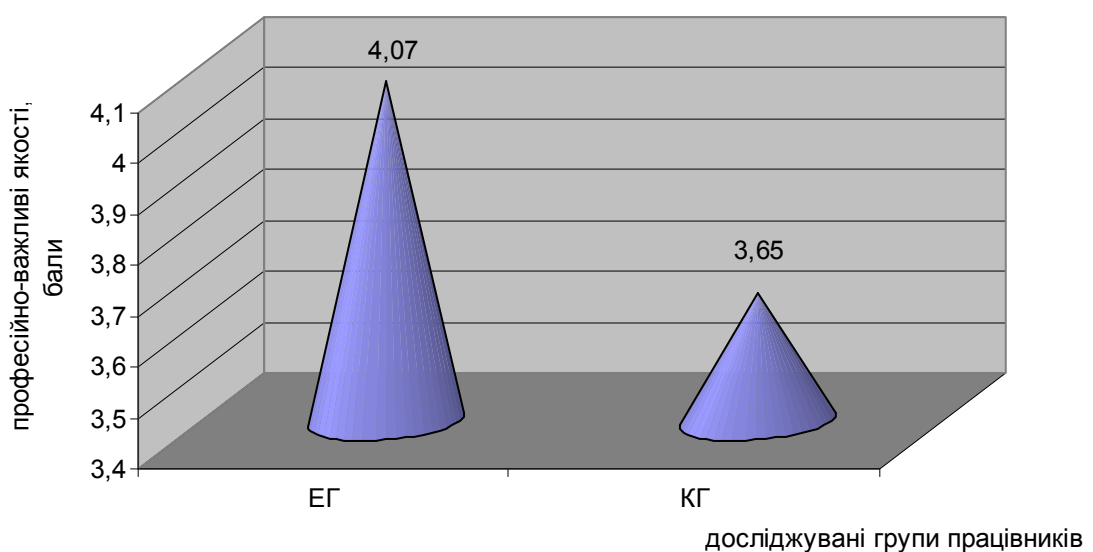


Рис. 4.18. Рівень професійно важливих якостей працівників ЕГ та КГ за результатами оцінювання керівниками підрозділів (бали)



Порівняльний аналіз оцінок керівників підрозділів індивідуально-психологічних (активність, енергійність, працездатність, ініціативність, мотивація на досягнення цілей та ін.) та морально-вольових якостей (цілеспрямованість, принциповість, сміливість, упевненість у собі, рішучість, наполегливість тощо) працівників ЕГ та КГ показав, що в ЕГ результати є вищими, ніж у КГ на 0,38 та 0,37 балів відповідно ( $P < 0,05$ ) (табл. 4.27).

Особистісні якості правоохоронців (чесність, наполегливість, організованість, терплячість та інші) були оцінені керівниками підрозділів на 3,82 бали в ЕГ та 3,61 бали у КГ (табл. 4.27). Хоча в ЕГ показники є вищими, ніж у КГ, різниця є недостовірною ( $P > 0,05$ ). Також недостовірну різницю виявлено між середніми оцінками зовнішнього вигляду, підтягнутості, стройової виправки правоохоронців ЕГ та КГ ( $P > 0,05$ )).

За результатами оцінювання рівня розвитку фізичних якостей встановлено, що показники працівників ЕГ (4,03 бали) достовірно переважають аналогічні показники правоохоронців КГ (3,57 балів) (табл. 4.27). Так різниця між середніми оцінками рівня фізичної підготовленості становить 0,46 балів ( $P < 0,05$ ) (рис. 4.19).

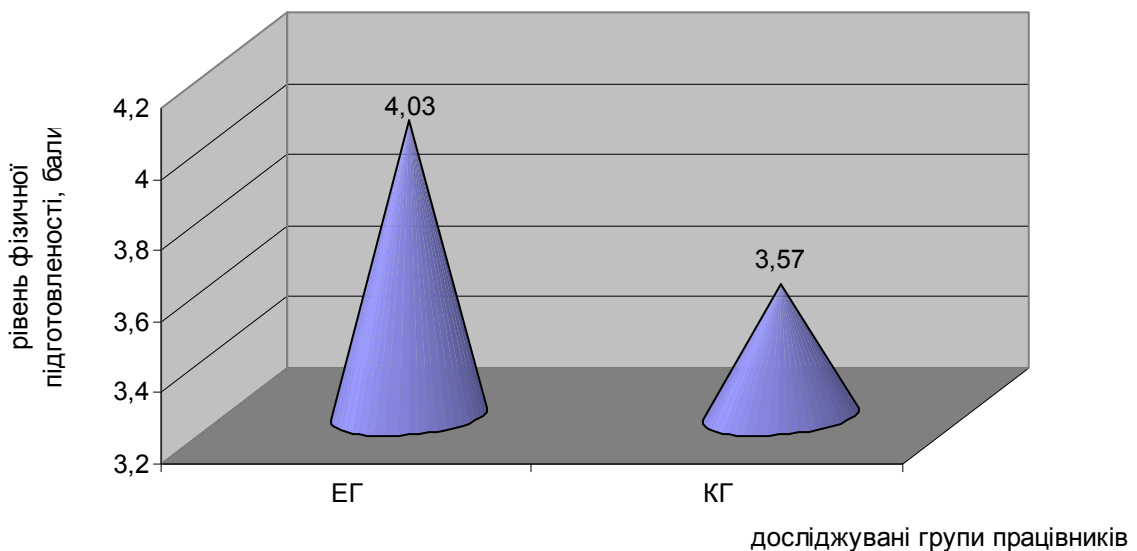


Рис. 4.19. Рівень фізичної підготовленості працівників ЕГ та КГ за результатами оцінювання керівниками підрозділів (бали)

Аналіз результатів оцінювання керівниками підрозділів стану здоров'я у працівників ЕГ та КГ (самопочуття, кількість пропущених робочих днів через захворювання) показав, що в ЕГ середній показник є достовірно вищим, ніж у КГ на 0,80 балів ( $P < 0,001$ ) (табл. 4.27).

Дослідження оцінок з предметів службової підготовки (тактико-спеціальна, вогнева, стройова, фізична підготовка, основи правових знань та інші) показав, що у працівників ЕГ середній бал (4,10) є вищим, порівняно з КГ (3,66) на 0,44 бали ( $P < 0,01$ ) (табл. 4.27).

Проведені дослідження результатів оцінювання показників ефективності службової діяльності працівників впродовж першого року служби засвідчили позитивний вплив занять за авторською програмою на професійно важливі якості; дисциплінованість та виконання посадових обов'язків; індивідуально-психологічні, морально-вольові та особистісні якості; рівень фізичної підготовленості, стан здоров'я та успішність навчання за предметами службової підготовки працівників експериментальної групи.

#### **Висновки до розділу 4**

Проведені експериментальні дослідження засвідчили позитивний ефект від занять за авторською програмою – рівень розвитку фізичних якостей, фізичного стану, стан здоров'я, адаптаційних можливостей, емоційного стану та професійно важливих якостей працівників ЕГ наприкінці дослідження є достовірно кращими ніж у правоохоронців КГ.

Наприкінці експерименту виявлено достовірну різницю між показниками розвитку фізичних якостей у працівників ЕГ та КГ: у підтягуванні на перекладині різниця становить 0,96 разів ( $P < 0,05$ ), з бігу на 1000 м – 6,1 с ( $P < 0,05$ ), з бігу на 100 м – 0,14 с ( $P > 0,05$ ). Дослідження динаміки показників фізичної підготовленості впродовж навчання на курсах початкової підготовки та першого року служби засвідчило їх достовірне зростання в ЕГ ( $P < 0,05$ – $< 0,001$ ) та практично стабільні значення у КГ ( $P > 0,05$ ), що підкреслює позитивний вплив

занять за авторською програмою порівняно з чинною програмою. При цьому, не дивлячись на зменшення обсягу занять із СФП за авторською програмою на 50 %, порівняно з чинною, показники СФП у працівників ЕГ не погіршились, а, навпаки, покращились – середній бал за виконання прийомів застосування заходів фізичного впливу становив 4,07 бали, а у працівників КГ – 3,84 бали.

Відбулися достовірні зміни у показниках морфологічного розвитку працівників. Встановлено, що наприкінці експерименту у ЕГ були кращі, ніж у КГ показники маси тіла на 3,35 кг ( $P < 0,01$ ), індексу Кетле – на 17,62 г/см ( $P < 0,001$ ), індексу Ерісмана – на 1,4 см, динамометрії кисті – на 2,41 кгс ( $P < 0,05$ ) та силового індексу на 6,22 % ( $P < 0,001$ ). Доведено позитивний вплив занять за авторською програмою на функціональні можливості серцево-судинної системи та системи дихання працівників ЕГ. Визначено, що у правоохоронців ЕГ є достовірно кращими, ніж у КГ показники ЧСС на 1,5 уд./хв ( $P < 0,05$ ), індексу Робінсона – на 2,97 у.о. ( $P < 0,05$ ), часу відновлення ЧСС на 8,5 с ( $P < 0,05$ ), ЖЄЛ – на 0,21 л ( $P < 0,01$ ), життєвого індексу – на 5,58 мл/кг ( $P < 0,001$ ). Встановлено, що у працівників ЕГ достовірно кращі, ніж у КГ показники індексу фізичного стану на 0,024 у.о. ( $P < 0,05$ ), адаптаційного потенціалу – на 0,08 у.о. ( $P < 0,01$ ) та рівня фізичного здоров'я на 3,26 балів ( $P < 0,001$ ). Аналіз динаміки показників морфофункціонального розвитку, адаптаційних можливостей та здоров'я свідчить про їх статистично значуще покращання після експерименту у працівників ЕГ ( $P < 0,05-0,001$ ) порівняно з показниками працівників КГ. Позитивний ефект від занять за авторською програмою виявлено також у підвищенні кількості працівників ЕГ, які мають середній та вищий від середнього рівні здоров'я (60,7 % проти 21,4 % на початку дослідження) та тих, чиї адаптаційні можливості характеризуються задовільною адаптацією (50 % проти 23,1 %).

За результатами дослідження визначено позитивний вплив занять за авторською програмою на емоційний стан та рівень професійно важливих якостей працівників ЕГ. У правоохоронців ЕГ виявлено достовірно кращі, ніж у КГ показники емоційного стану за методиками «Самооцінка емоційного стану» та «САН» ( $P < 0,05-0,001$ ), ситуативної тривожності на 2,53 у.о. ( $P < 0,05$ ), показники

точності роботи – на 0,05 у.о. ( $P < 0,001$ ), продуктивності – на 20,89 у.о. ( $P < 0,001$ ), концентрації та стійкості уваги – на 73,8 у.о. ( $P < 0,001$ ).

З'ясовано, що оцінки керівників підрозділів за ефективністю виконання завдань службово-професійної діяльності впродовж першого року служби у працівників ЕГ були достовірно вищими, ніж у правоохоронців КГ за професійно важливими якостями, дисциплінованістю та виконанням посадових обов'язків, індивідуально-психологічними та морально-вольовими якостями; рівнем фізичної підготовленості, станом здоров'я та успішністю навчання за предметами службової підготовки ( $P < 0,05-0,001$ ).

Таким чином, використання експериментальної програми забезпечило ефективніше вирішення завдань фізичної підготовки працівників 1-ї категорії на етапі професійного становлення порівняно з чинною програмою.

Матеріали розділу опубліковані в таких працях [44, 45, 46, 47, 226, 227].

## РОЗДІЛ 5

### АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, а також використання документального методу сприяли вивченню питань з проблеми дослідження та вимог керівних документів, які регламентують організацію та проведення фізичної підготовки у МВС України. З'ясовано специфіку службової діяльності працівників різних категорій та виявлено недоліки чинної програми фізичної підготовки працівників під час проведення курсів початкової підготовки. У працях вчених, які вивчали питання фізичної підготовки правоохоронців МВС України [5, 15, 68, 109 та ін.], проблема вдосконалення фізичної підготовки працівників на етапі їх професійного становлення з метою прискорення адаптації до нових умов навчання і служби, зміцнення здоров'я та покращання ефективності професійної діяльності є недостатньо дослідженою. Під час вивчення публікацій основна увага приділялася стану організації і проведення фізичної підготовки на курсах початкової підготовки із працівниками МВС України; вимогам кожного виду службової діяльності в ОВС до фізичного стану та підготовленості працівників; особливостям адаптації працівників у період початкової підготовки; впливу занять фізичними вправами на прискорення адаптації, зміцнення здоров'я та підвищення ефективності службової діяльності працівників на етапі професійного становлення.

З'ясовано, що у органах внутрішніх справ України проходять службу близько 40 % працівників, які не навчались у ВНЗ МВС України. Професійне становлення таких працівників відбувається під час навчання на курсах початкової підготовки. Від якості організації навчального процесу на курсах початкової підготовки залежить ефективність навчання та успішність подальшої службової діяльності працівників МВС України.

Встановлено, що правильно організовані заняття з фізичної підготовки на етапі професійного становлення сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості, зміцненню здоров'я, підвищенню стійкості до несприятливих чинників служби, прискоренню адаптації та покращанню ефективності службової діяльності.

Фізична підготовка в ОВС спрямована на всебічний гармонійний розвиток працівників, збереження здоров'я, виховання високих морально-вольових якостей, формування спеціальних навичок, прищеплення особовому складу потреби у фізичному і моральному вдосконаленні, формування готовності до виконання службових обов'язків [160]. Фізична підготовка працівників на етапі професійного становлення поділяється на загальну та спеціальну. За результатами праць вчених [8, 14, 70 та ін.] визначено, що загальна фізична підготовка є «фундаментом» для розвитку спеціальних фізичних якостей працівників. Доведено, що недостатній рівень загальної фізичної підготовленості правоохоронців призводить до погіршення їх фізичного стану та здоров'я, виникнення різного роду захворювань та зниження ефективності службової діяльності.

За результатами наукових досліджень багатьох вчених [5, 16, 56, 157 та ін.] встановлено, що фізична підготовка працівників МВС України на етапі професійного становлення повинна бути організована відповідно до службово-посадових категорій та враховувати вимоги конкретних посад до фізичного стану та підготовленості працівників. Разом з тим, чинна програма з фізичної підготовки курсів початкової підготовки не повною мірою враховує особливості діяльності працівників різних службово-посадових категорій. Більшість часу, який визначений для занять з фізичної підготовки з працівниками різних категорій під час навчання на курсах початкової підготовки, виділено на спеціальну фізичну підготовку. Так, на курсах початкової підготовки працівників 2-ї категорії для занять із спеціальної фізичної підготовки виділено 82% загального часу; на курсах працівників 3-ї категорії – 95%; на курсах початкової підготовки правоохоронців 1-ї категорії – 80%. Встановлено, якщо в навчальних планах курсів початкової підготовки працівників

2-ї та 3-ї службово-посадових категорій співвідношення засобів загальної і спеціальної фізичної підготовки є достатньо обгрунтованим, то для працівників 1-ї категорії програма фізичної підготовки на курсах початкової підготовки вимагає доопрацювання.

За результатами аналізу особових справ вперше атестованих працівників встановлено, що до служби в ОВС вони займались різними видами професійної діяльності та мали низький рівень фізичної підготовленості. Одні працівники безпосередньо до призначення на посаду в ОВС проходили строкову службу в Збройних Силах України, інші – були призвані на службу відразу після закінчення навчання у цивільних ВНЗ України, треті – до призначення на посаду певний час працювали у різних галузях національної економіки. Разом з тим вихідний рівень фізичного стану та підготовленості працівників на етапі професійного становлення нормативними документами не враховується.

Серед недоліків, що знижують ефективність фізичної підготовки на етапі професійного становлення працівників, встановлено такі: завдання з фізичної підготовки для працівників різних службово-посадових категорій носять узагальнений характер та не повною мірою враховують специфічні особливості службової діяльності працівників різних категорій – заняття зі спеціальної фізичної підготовки становлять 80–90% загального часу, відведеного на фізичну підготовку; низький вихідний рівень фізичної підготовленості та здоров'я працівників; недостатнє врахування рівня фізичного стану працівників.

Аналіз системи організації фізичної підготовки на курсах початкової підготовки інших силових структур засвідчив наявність подібних недоліків [53, 57, 145, 150, 182]. Разом з тим, у Збройних Силах України фізична підготовка на початковому етапі навчання або служби військовослужбовців (солдатів, курсантів, молодих офіцерів) проводиться за розділами загальної фізичної підготовки [30, 106, 111, 116, 152].

Щодо скорочення адаптаційного періоду до нових умов та особливостей навчання і службової діяльності працівників на етапі професійного становлення багато вчених [72, 94, 119, 148, 158] акцентують увагу на важливості

використання засобів фізичної підготовки. Встановлено, чим більш тренований організм, тим швидше проходить адаптація.

За даними багатьох вчених [50, 119, 127, 184 та ін.], під час вибору засобів фізичної підготовки для прискорення процесу адаптації важливим є положення про те, що при дії різних, але значних за силою чинників професійної діяльності первинна відповідь організму забезпечується одними й тими ж фізіологічними системами – серцево-судинною та системою дихання. І якщо ці системи забезпечують організму компенсовану первинну відповідь на дію чинників діяльності, то адаптація протікає в більш короткі терміни і з меншими фізіологічними витратами, тобто при більш високому рівні працездатності працівників. Отже, для забезпечення успішності процесу адаптації працівників засобами фізичної підготовки необхідно підвищувати функціональні можливості систем забезпечення організму киснем – серцево-судинної системи та системи дихання. Встановлено, що найбільш ефективним для формування адаптивних можливостей організму працівників є тренування фізичної витривалості. Це можливо здійснити у процесі загальної фізичної підготовки із застосуванням аеробних вправ.

Такі ж висновки зроблено авторами фундаментальних досліджень механізмів адаптації до стресових ситуацій і фізичних навантажень [123, 153, 169, 189]. Вченими доведено формування захисного ефекту при адаптації організму до фізичних навантажень, спрямованих на розвиток витривалості.

Напрямок розв'язання зазначених вище проблем фізичної підготовки працівників на етапі професійного становлення визначено обґрунтування змісту фізичної підготовки правоохоронців 1-ї категорії на курсах початкової підготовки з урахуванням рівня їх фізичного стану.

Констатувальний експеримент дозволив підтвердити результати літературного аналізу щодо недостатньої ефективності чинної програми фізичної підготовки працівників МВС України на етапі професійного становлення. Більшість вперше атестованих працівників мають недостатній рівень фізичної підготовленості; найгірші показники з фізичної підготовки визначено у



працівників 1-ї категорії; серед фізичних якостей найгірший рівень зафіксовано в показниках витривалості – результати з бігу на 1000 м оцінюються на «незадовільно». Аналіз результатів задачі нормативів працівниками 1-ї службово-посадової категорії під час вступу на курси початкової підготовки показав, що 67,3 % працівників отримали оцінку «незадовільно» за біг на 1000 м. У працівників 2-ї категорії загальна оцінка з фізичної підготовки визначена як «задовільна», у правоохоронців 3-ї категорії – «добра». В цілому, за результатами вступних іспитів працівників 1-ї службово-посадової категорії на курси початкової підготовки у 2009–2011 роках встановлено, що більше 80 % результатів складають оцінки «задовільно» і «незадовільно», а відсоток відмінних оцінок коливається в межах 5 %. Дослідження рівня розвитку фізичних якостей у працівників 1-ї категорії залежно від попереднього виду професійної діяльності показав, що найгірший рівень виявлено в осіб, які до призначення у МВС України певний час працювали у різних галузях та не займалися фізичною підготовкою.

Виявлено, що у працівників 1-ї категорії більшість показників, що характеризують морфофункціональний розвиток, адаптаційні можливості та соматичне здоров'я, відповідають «низькому» рівню або «нижчому від середнього». Рівень здоров'я у 81,9% працівників 1-ї категорії оцінюється як «нижчий від середнього» та «низький», середній бал становить 3,41 бали. Для порівняння, у працівників 3-ї категорії – 7,02 бали. Це свідчить про необхідність удосконалення фізичної підготовки працівників 1-ї категорії на етапі професійного становлення.

Аналіз динаміки таких важливих показників фізичного стану працівників 1-ї категорії впродовж першого року служби, як маса тіла, ЧСС, артеріальний тиск дозволяє відмітити, що вихідні та кінцеві показники між собою достовірно не відрізняються ( $P > 0,05$ ) – вони не покращились протягом одного року служби, що підтверджує недостатню ефективність чинної програми фізичної підготовки на етапі професійного становлення.

Встановлено, що чинна програма фізичної підготовки недостатньо ефективно впливає на зміцнення адаптаційних можливостей працівників МВС

України 1-ї категорії на етапі професійного становлення, що в цілому негативно відображається на стані їх здоров'я, працездатності та ефективності службової діяльності. Так, вихідний рівень адаптаційних можливостей у 48,2 % працівників 1-ї службово-посадової категорії характеризувався напруженням механізмів адаптації, у 28,6 % правоохоронців – незадовільною адаптацією, у 23,2 % працівників – задовільною адаптацією. Наприкінці дослідження співвідношення рівнів адаптаційного потенціалу не змінилось: напруження механізмів адаптації – 50,9 % працівників; незадовільна адаптація – 26,8 %; задовільна адаптація – 22,3 % правоохоронців.

Встановлено наявність достовірного взаємозв'язку між рівнем загальної фізичної підготовленості та показниками фізичного стану і здоров'я працівників усіх категорій ( $r = -0,528 - 0,539$  для  $P < 0,05 - 0,01$ ). Серед вправ загальної фізичної підготовки, які позитивно впливають на досліджувані показники працівників МВС України на етапі професійного становлення, найбільше достовірних кореляційних зв'язків визначено з бігом на 1000 м. Найвищі коефіцієнти кореляції показників фізичного стану і здоров'я з бігом на 1000 м зафіксовано у працівників 1-ї категорії ( $r = -0,368 - 0,539$  для  $P < 0,05 - 0,01$ ). Це свідчить про необхідність удосконалення витривалості для працівників 1-ї категорії з метою прискорення їх адаптації до нових умов навчання та служби, зміцнення здоров'я, покращання фізичного стану та ефективності подальшої службової діяльності.

З'ясовано, що на етапі професійного становлення відбулося погіршення показників емоційного стану, професійно важливих якостей, а також підвищення рівня тривожності у працівників усіх категорій. Серед характеристик емоційного стану більшість працівників відмічали: стурбованість, знервованість, хвилювання, розгубленість, дратівливість, стомленість, пригніченість, зниження самопочуття, активності, настрою, тривожність, почуття невпевненості у собі. Найгірші досліджувані показники зафіксовано у правоохоронців 1-ї категорії. Це свідчить, що нові умови навчання на курсах початкової підготовки та особливості службової діяльності, а також негативні чинники, які її супроводжують,

викликають значні зміни психічного та емоційного стану у працівників на етапі професійного становлення.

За результатами анкетування з'ясовано, що основною причиною низького рівня фізичного стану працівників 1-ї категорії порівняно з правоохоронцями інших категорій, є те, що більшість з них перед призначенням в органи не займалися фізичною підготовкою (65,6 %) через відсутність часу та можливостей займатись, а також втому після робочого дня (81%). Найбільший відсоток незадоволених працівників своїм рівнем фізичної підготовленості та станом власного здоров'я, порівняно з іншими категоріями, належить до 1-ї категорії (31,2 % та 53,1 % відповідно).

Встановлено, що 87,5 % опитаних працівників впевнені, що заняття фізичними вправами позитивно впливають на прискорення адаптації, зміцнення здоров'я, покращання емоційного стану та ефективність службової діяльності. Крім того, 77,9 % працівників вважають, що зміст фізичної підготовки на курсах початкової підготовки повинен відрізнятись залежно від категорій. Серед основних фізичних якостей, розвиток яких найбільш ефективно сприяє прискоренню адаптації та зміцненню здоров'я правоохоронців на етапі професійного становлення, працівники всіх категорій вбачають витривалість, силові якості та спритність (понад 80 %).

Встановлено, що одним із напрямів покращання стану фізичної підготовки працівників МВС України 1-ї категорії на етапі професійного становлення є обґрунтування та розробка програми, яка передбачала б збільшення обсягів загальної фізичної підготовки під час навчання на курсах початкової підготовки та враховувала б фізичний стан працівників.

За результатами проведених досліджень встановлено, що для працівників 1-ї категорії, майбутня діяльність яких пов'язана з великими інтелектуальними, нервово-психічними навантаженнями при недостатніх фізичних навантаженнях та низькій руховій активності, співвідношення обсягів ЗФП і СФП у відсотках повинно становити 70/30; для 2-ї категорії (дільничні інспектори, працівники автоінспекції, слідчі та інші) – 40/60, для співробітників ОВС 3-ї категорії, у

службовій діяльності яких постійно мають місце значні фізичні та психологічні навантаження (боротьба з правопорушниками, напад, затримання тощо) – 30/70.

Аналіз робіт С. М. Безпалого, М. І. Ануфрієва, В. Г. Бабенка, І. П. Закорка та інших вчених показав, що науковому обґрунтуванню фізичної підготовки працівників МВС України присвячено значну кількість досліджень [16, 21, 69, 109, 142]. Однак питання вдосконалення фізичної підготовки працівників на етапі професійного становлення залишилось без достатньої уваги фахівців.

Тому, спираючись на роботи вчених та враховуючи результати пошукових досліджень, ми запропонували програму фізичної підготовки працівників МВС України 1-ї категорії на етапі професійного становлення. У результаті впровадження авторської програми було збільшено обсяги загальної фізичної підготовки (з 16 до 54 годин на період курсів) та запроваджено проведення занять (дозування навантаження) залежно від вихідного рівня фізичного стану працівників. Співвідношення вправ загальної фізичної підготовки, що застосовувались за авторською програмою, було таким: вправи на розвиток витривалості – 50 %, вправи на розвиток силових якостей – 25 %; вправи для розвитку спритності, швидкості, гнучкості та інших фізичних якостей – 25 %.

Формою проведення фізичної підготовки за авторською програмою були навчальні практичні заняття у обсязі 4 навчальних годин на тиждень (два заняття по 2 години кожне). Тривалість впровадження авторської програми – 6 місяців (період навчання працівників на курсах початкової підготовки). Згідно з чинною програмою, обсяг занять з фізичної підготовки становить 78 години. Із них: 16 годин на загальну та 62 – на спеціальну фізичну підготовку. За авторською програмою співвідношення було змінено – 27 занять (54 години) були проведені за розділами загальної фізичної підготовки і 12 занять (24 години) – за розділами спеціальної фізичної підготовки. В цілому обсяг занять не змінився – за час навчання було проведено 39 занять з фізичної підготовки (78 годин).

Зміст експериментальної програми було впроваджено до фізичної підготовки курсів початкової підготовки Національної академії внутрішніх справ. Було проведено формувальний педагогічний експеримент протягом 2013–2014

років, у якому взяли участь 54 правоохоронці 1-ї вікової групи (28 осіб увійшли до експериментальної групи, 26 – до контрольної). До експериментальної та контрольної груп увійшли працівники, які вступили на курси початкової підготовки у 2013 році, зі статистично рівнозначними показниками фізичної підготовленості, соматичного здоров'я, морфофункціонального розвитку, професійно важливих якостей ( $P>0,05$ ).

Ефективність програми оцінювали за рівнем фізичної підготовленості, здоров'я, адаптаційних можливостей, емоційного стану та професійно важливих якостей правоохоронців експериментальної та контрольної груп. Досліджувані параметри перевірялися під час вступу на курси початкової підготовки, під час їх закінчення та через один рік служби.

У результаті впровадження авторської програми були отримані наукові дані, які вказують та її позитивний вплив. Так, наприкінці експеримента результати працівників ЕГ у підтягуванні на перекладині були достовірно вищими, ніж у КГ на 0,96 разів ( $P<0,05$ ), з бігу на 1000 м – на 6,1 с ( $P<0,05$ ) (табл. 2). У результатах з бігу на 100 м різниця між показниками працівників ЕГ і КГ становить 0,14 с, але є недостовірною ( $P>0,05$ ). Дослідження динаміки показників фізичної підготовленості впродовж навчання на курсах початкової підготовки та першого року служби засвідчило їх достовірне зростання в ЕГ ( $P<0,05$ – $<0,001$ ) та практично стабільні значення у КГ ( $P>0,05$ ), що підкреслює позитивний вплив занять за авторською програмою порівняно з чинною програмою. Загальну оцінку з фізичної підготовки за результатами виконання трьох вправ наприкінці педагогічного експерименту у працівників ЕГ визначено як «добру», а у правоохоронців КГ – «задовільну», що свідчить про ефективність авторської програми.

Аналіз результатів здачі нормативів із спеціальної фізичної підготовки показав, що після закінчення курсів початкової підготовки у ЕГ середній бал становив 4,07 бали, а у працівників КГ – 3,84 бали. При цьому кількість працівників, які були оцінені на відмінно із виконання прийомів застосування засобів фізичного впливу в ЕГ була більшою ніж КГ на 5,8 % і становила 25 %, у

КГ – 19,2 %. Через рік служби показники обох груп достовірно не змінилися ( $P > 0,05$ ). Отже, незважаючи на те, що за авторською програмою обсяг занять із СФП був значно меншим, порівняно з чинною на 50 %, показники СФП у працівників ЕГ не погіршилися, а, навпаки, покращилися. На нашу думку позитивній динаміці показників спеціальної фізичної підготовленості працівників ЕГ сприяв сформований високий рівень загальної фізичної підготовленості.

За результатами тестування морфологічних показників встановлено, що під впливом занять за авторською програмою знизилася маса тіла, удосконалилася м'язова система працівників ЕГ. Так, наприкінці експеримента у працівників ЕГ зафіксовано кращі, ніж у правоохоронців КГ показники маси тіла на 3,35 кг ( $P < 0,01$ ), індекса Кетле – на 17,62 г/см ( $P < 0,001$ ), індекса Ерісмана – на 1,4 см, динамометрії кисті – на 2,41 кгс ( $P < 0,05$ ) та силового індекса – на 6,22 % ( $P < 0,001$ ). Доведено позитивний вплив занять за авторською програмою на функціональні можливості серцево-судинної системи та системи дихання працівників ЕГ. Визначено, що у правоохоронців ЕГ є достовірно кращими, ніж у КГ показники ЧСС на 1,5 уд./хв ( $P < 0,05$ ), індекса Робінсона – на 2,97 у.о. ( $P < 0,05$ ), ЖЄЛ – на 0,21 л ( $P < 0,01$ ), життєвого індекса – на 5,58 мл/кг ( $P < 0,001$ ), часу відновлення ЧСС – на 8,5 с ( $P < 0,05$ ).

Аналіз показників адаптаційних можливостей та здоров'я показав їх статистично значуще покращання після експерименту у працівників ЕГ ( $P < 0,05$ - $0,001$ ) порівняно з показниками працівників КГ. Позитивний ефект від занять за авторською програмою виявлено у підвищенні наприкінці експерименту кількості працівників ЕГ, які мають середній та вищий від середнього рівні здоров'я (60,7 % проти 21,4 % на початку дослідження) та тих, чії адаптаційні можливості характеризуються задовільною адаптацією (50 % проти з 23,1 %).

Виявлено ефект від занять за авторською програмою щодо емоційного стану та професійно важливих якостей працівників. Так, у правоохоронців ЕГ достовірно вищі, ніж у КГ показники емоційного стану, точності роботи, продуктивності, концентрації та стійкості уваги. При цьому рівень тривожності у працівників ЕГ нижчий від КГ. Оцінки керівників підрозділів щодо ефективності

виконання завдань службової діяльності впродовж першого року служби у працівників ЕГ були достовірно вищими, ніж у правоохоронців КГ за професійно важливими якостями, дисциплінованістю та виконанням посадових обов'язків, індивідуально-психологічними та морально-вольовими якостями, станом здоров'я та успішністю навчання з предметів службової підготовки ( $P < 0,05 - 0,001$ ).

Таким чином, проведення занять за авторською програмою дозволило підвищити рівень фізичної підготовленості (особливо витривалості), фізичного стану, стану здоров'я, адаптаційних можливостей, професійно важливих якостей працівників МВС України на етапі професійного становлення, що в цілому сприяло підвищенню ефективності їх службової діяльності.

Результати наших досліджень **підтвердили** дані: Г. П. Грибана, Т. Б. Кутек (2004), Т. І. Лошицької (2007), Ю. А. Бородіна, (2009), Л. Б. Маланюка (2010) про низький рівень фізичної підготовленості та здоров'я юнаків віком 19–22 роки; С. М. Безпалого (2012), Г. О. Заяріна, С. О. Матюхіна, О. М. Несіна (2002), В. В. Лавриненка (2004) про те, що серед фізичних якостей у працівників найгірше розвинена витривалість; В. Г. Бабенка, О. В. Попова, І. В. Янка (2002), О. Мальцева (2003), О. Г. Піддубного (2003), А. О. Савченка, О. І. Камаєва, П. І. Філіпенка (2003) щодо необхідності розвитку та вдосконалення показників загальної фізичної підготовки на початкових етапах навчання або службової діяльності; Л. П. Матвеева, Ф. З. Меєрсона (1984), Б. В. Ендальцева (2001), Р. О. Астранда (1994), О. П. Бодяна (2012) та інших вчених про розширення адаптаційних можливостей людини під впливом фізичних навантажень з акцентом на витривалість.

Результатами наших досліджень також **доповнено** наукові знання: В. І. Пліска (2004), В. Г. Бабенка (2008), О. А. Ярещенка (2008), С. М. Безпалого (2012) про фізичний стан працівників МВС України; М. І. Ануфрієва, С. Є. Бутова, О. Ф. Гіди, С. М. Решка (2003), Ю. М. Антошківа, Ю. В. Петришина (2004), О. Петрачкова (2007) про взаємозв'язки між показниками фізичного стану працівників; І. П. Закорка (2001), О. Пивовара (2003), Р. В. Анацького (2010), В. П. Бізіна (2011) про позитивний вплив занять фізичною підготовкою на

прискорення адаптації, забезпечення високого рівня фізичного розвитку, здоров'я та професійної діяльності працівників; Л. Я. Іващенко, Т. Ю. Круцевич (1994), І. Д. Глазиріна (2003), В. М. Шалаєва, О. П. Романчука (2002) про доцільність диференціювання груп працівників за показниками фізичного стану під час програмування занять з фізичної підготовки.

**Уперше:**

- уперше науково обґрунтовано, розроблено та визначено ефективність програми фізичної підготовки працівників 1-ї категорії на етапі професійного становлення, для якої характерним є збільшення засобів загальної фізичної підготовки, спрямованих на розвиток витривалості, та врахування рівня фізичного стану працівників, що забезпечує адекватну адаптацію працівників до професійної діяльності;

- уперше обґрунтовано раціональне співвідношення обсягів загальної та спеціальної фізичної підготовки працівників на етапі професійного становлення залежно від службово-посадових категорій;

- уперше встановлено, що застосування авторської програми у більш стислі терміни поліпшує показники фізичного та емоційного станів працівників МВС України.



## ВИСНОВКИ

1. Аналіз керівних документів, що регламентують фізичну підготовку на курсах початкової підготовки, свідчить, що за чинною програмою завдання з фізичної підготовки для працівників різних службових категорій мають узагальнений характер – заняття зі спеціальної фізичної підготовки становлять 80–90 % загального часу на фізичну підготовку. Для працівників 2-ї та 3-ї категорій таке співвідношення засобів загальної і спеціальної фізичної підготовки є обґрунтованим, але для працівників 1-ї категорії програма фізичної підготовки вимагає доопрацювання. Крім того, недостатнє врахування рівня фізичного стану працівників під час проведення фізичної підготовки, а також низький вихідний рівень фізичної підготовленості та здоров'я кандидатів на службу в ОВС свідчать про необхідність удосконалення чинної програми фізичної підготовки на курсах початкової підготовки.

2. Результати досліджень засвідчили, що працівники 1-ї службово-посадової категорії мають найгірший рівень фізичної підготовленості ( $P < 0,05–0,001$ ). Поряд з іншими фізичними якостями показники розвитку витривалості є найгіршими – середні результати з бігу на 1000 м становлять 3 хв 51 с та оцінюються як незадовільні. Також у працівників 1-ї категорії виявлено найгірші значення за показниками фізичного стану, адаптаційних можливостей, здоров'я та емоційного стану. При цьому більшість індексів, які оцінювали, у працівників цієї категорії відповідають низькому або нижчому за середній рівням.

Визначено позитивний взаємозв'язок між показниками загальної фізичної підготовленості та соматичного здоров'я працівників усіх категорій ( $r = -0,528–0,539$  для  $P < 0,05–0,01$ ). У працівників 1-ї категорії виявлено середній ступінь позитивного взаємозв'язку між показниками здоров'я та результатами з бігу на 1000 м ( $r = -0,368–0,539$  для  $P < 0,05–0,01$ ). Виявлено, що причиною низького рівня фізичного стану працівників 1-ї категорії є те, що більшість перед призначенням в органи не займалися фізичною підготовкою (65,6 %) через відсутність часу, можливостей та втому після робочого дня (81 %).

3. Розроблено та обґрунтовано зміст програми фізичної підготовки працівників МВС України 1-ї категорії на етапі професійного становлення. Складовими розробленої програми є мета, завдання, методи, засоби, форма. Зміст фізичної підготовки за авторською програмою передбачав збільшення обсягу занять із загальної фізичної підготовки (із 16 до 54 годин) та зменшення обсягу спеціальної підготовки (із 62 до 24 годин); диференційований підхід у дозуванні навантаження залежно від рівня фізичного стану працівників.

4. Експериментальна перевірка розробленої програми виявила вірогідно більшу її ефективність порівняно з чинною програмою фізичної підготовки на курсах початкової підготовки. У працівників ЕГ істотно поліпшилися показники фізичної підготовленості: після експеримента результати з бігу на 1000 м у ЕГ були вищими ніж у КГ на 6,1 с ( $P < 0,05$ ), а у підтягуванні на перекладині – 0,96 разів ( $P < 0,05$ ). 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.

5. Використання експериментальної програми забезпечило суттєве поліпшення показників морфофункціонального розвитку, адаптаційних можливостей та соматичного здоров'я працівників ЕГ. Після завершення педагогічного експерименту у працівників ЕГ були достовірно кращі, ніж у КГ, рівень фізичного здоров'я на 3,26 бала ( $P < 0,001$ ), адаптаційний потенціал – на 0,08 у.о. ( $P < 0,01$ ), індекс фізичного стану на 0,024 у.о. ( $P < 0,05$ ).

6. Аналіз емоційного стану дав змогу визначити позитивні зміни самопочуття, активності й настрою у правоохоронців ЕГ ( $P < 0,05$ – $0,001$ ), при цьому показники ситуативної тривожності в ЕГ після експерименту є нижчими, ніж у КГ, на 2,53 у.о. ( $P < 0,05$ ), показники точності, продуктивності роботи, концентрації та стійкості уваги – вищими відповідно на 0,05 у.о., 20,89 у.о. і 73,8 у.о. ( $P < 0,001$ ). Оцінки керівників підрозділів за ефективністю виконання завдань службової діяльності підлеглими працівниками ЕГ були достовірно вищими, ніж у КГ, за професійно важливими якостями, дисциплінованістю та

виконанням посадових обов'язків, індивідуально-психологічними та морально-вольовими якостями, станом здоров'я та успішністю навчання з предметів службової підготовки ( $P < 0,05 - 0,001$ ).

Перспективою подальших досліджень є розробка програми фізичної підготовки працівників-жінок на етапі професійного становлення.

## ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

1. Внести зміни до чинної програми з фізичної підготовки на курсах початкової підготовки, які б передбачали диференціацію засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки залежно від службово-посадових категорій працівників. Так, для працівників 1-ї категорії, майбутня діяльність яких пов'язана з великими інтелектуальними, нервово-психічними навантаженнями при недостатніх фізичних навантаженнях та низькій руховій активності, співвідношення обсягів ЗФП і СФП у відсотках повинно становити 70/30; для 2-ї категорії (дільничні інспектори, працівники автоінспекції, слідчі та інші) – 40/60, для співробітників ОВС 3-ї категорії, у службовій діяльності яких постійно мають місце значні фізичні та психологічні навантаження – 30/70.

2. Розробити тематичні плани з навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» на курсах початкової підготовки залежно від службово-посадових категорій працівників МВС України. Типовий план занять для працівників 1-ї категорії наведено у додатку Л.

3. Внести зміни у підготовку фахівців, які залучаються до проведення занять з фізичної підготовки на курсах початкової підготовки.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Александров Д. О. Психологічне забезпечення оперативно-службової діяльності працівників міліції. Професійна психологічна підготовка працівників оперативних підрозділів : [навчально-методичний посібник] / Д. О. Александров, В. Г. Андросюк. – К. : НАВСУ, 2003. – 182 с.
2. Алексеев Н. А. Социально-педагогический аспект формирования нравственно-волевой личности курсанта, занимающегося физической подготовкой / Н. А. Алексеев, В. П. Зайцев // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2002. – № 2. – С. 59–66.
3. Алексеенко А. О. Організація фізичної підготовки в ОВС України: психологічний аспект / А. О. Алексеенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – №6. – С. 3–7.
4. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. Человек и общество / Н. М. Амосов. – М. : АСТ ; Донецк : Сталкер, 2002. – 464 с.
5. Анацький Р. В. Удосконалення професійної підготовленості військовослужбовців внутрішніх військ МВС України засобами фізичної підготовки / Р. В. Анацький // Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств : зб. тез IV Міжнар. (інтернет) наук.-практ. конф. – Х. : Акад. ВВ МВС України, 2010. – С. 89–91.
6. Андросюк В. Г. Адаптація випускників вищих навчальних закладів МВС України до службової діяльності : психолого-педагогічні рекомендації / В. Г. Андросюк, Л. І. Казміренко, І. Г. Кириченко. – К. : НАВСУ, 2001. – 48 с.
7. Андросюк В. Г. Які якості вимагаються від працівника міліції : методологічні засади розробки професіограм та кваліфікованих характеристик / В. Г. Андросюк, Л. І. Казміренко, Г. О. Юхновець // Науковий вісник Української академії внутрішніх справ. – 1996. – № 1. – С. 105–116.

8. Антошків Ю. М. Взаємозв'язок рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості в системі професійно-прикладної фізичної підготовки перемінного складу вищих закладів освіти Міністерства надзвичайних ситуацій України / Ю. М. Антошків, Ю. В. Петришин // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2004. – Вип. 8, т. 3. – С. 6–9.
9. Ануфрієв М. І. Службова підготовка працівників органів внутрішніх справ : навч.-метод. посіб. / М. І. Ануфрієв. – К. : РВВ МВС України, 2003. – 440 с.
10. Апанасенко Г. Л. Индивидуальное здоровье : сущность, механизмы, проявления / Г. Л. Апанасенко // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. – № 1. – 2006. – С. 66–69.
11. Апанасенко Г. Л. Аеробна здатність як критерій життєздатності нації / Г. Л. Апанасенко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 5. Педагогічні науки : реалії та перспективи : [зб. наук. пр.]. – К., 2009. – Вип. 14. – С. 3–7.
12. Астранд Р. О. Факторы, обуславливающие выносливость спортсмена / Р. О. Астранд // Наука в олимпийском спорте. – 1994. – №1. – С. 43–46.
13. Ашанін В. С. Функціональна готовність як фактор формування спеціальної працездатності правоохоронців / В. С. Ашанін, О. В. Лаврентьев // 3-я Междунар. электронная науч. конф. «Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях». – Харьков-Белгород-Запорожье-Красноярск, 2007.– С. 10–12.
14. Бабенко В. Г. Загальна фізична підготовка : метод. рек. з проведення занять / В. Г. Бабенко, О. В. Попов, І. В. Янко. – К. : РВВ МВС України, 2002. – 24 с.
15. Бабенко В. Сучасна система фізичної підготовки та перспективи її удосконалення в органах і підрозділах МВС України / В. Бабенко // Фізична підготовка військовослужбовців : матеріали відкритої наук.-метод. конф. 29-30 квітня 2003 р. – К., 2003. – С. 7–11.

16. Бабенко В. Г. Актуальні аспекти вдосконалення системи фізичної підготовки в практичних органах і підрозділах внутрішніх справ України / В. Г. Бабенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2008. – № 5. – С. 6–8.
17. Баевский Р. М. Оценка адаптационных возможностей организма и риска развития заболеваний / Р. М. Баевский, А. П. Беренева. – М. : Медицина, 1997. – 168 с.
18. Бандурка О. М. Юридична деонтологія : підручник / О. М. Бандурка, О. Ф. Скакун. – Х. : НУВС, 2002. – 336 с.
19. Барко В. І. Професіографічний опис основних видів діяльності в органах внутрішніх справ України / В. І. Барко. – К., 2007. – 100 с.
20. Бейгул І. О. Адаптація студентської молоді з різним рівнем фізичної підготовки та станом здоров'я до навчання у вищій школі / І. О. Бейгул, В. М. Тонконог, О. М. Шишкіна // 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. 3 К (44) 14 – С. 81–85.
21. Безпалый С. М. Фізична підготовка науково-педагогічного складу ВНЗ МВС України та ставлення офіцерів-викладачів до її удосконалення / С. М. Безпалый, В. М. Романчук, П. П. Ахрамович // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 7. – С. 25–31.
22. Безпалый С. М. Загальна фізичної підготовленість як основа здоров'я офіцерів-викладачів ВНЗ МВС України / С. М. Безпалый // Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти : зб. матеріалів VI Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Кам'янець-Подільський, 2012. – Вип. 2. – С. 45–50.
23. Безпалый С. М. Ефективність проведення фізичної підготовки з викладацьким складом вищих навчальних закладів МВС України /

- С. М. Безпалый // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 9. – С. 19–24.
24. Белошенко Ю. К. Сучасні методи організації фізичної підготовки як засіб зняття високого морально-психологічного навантаження військовослужбовців внутрішніх військ МВС України / Ю. К. Белошенко // Зб. тез IV міжн. (інтернет) наук.-практ. конф. «Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств». – Х. : Акад. ВВ МВС України, 2011. – Вип. 5. – С. 169–174.
25. Березин Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация / Ф. Б. Березин. – Л. : Наука, 1987. – 268 с.
26. Бизин В. П. Определение пригодности военнослужащих внутренних войск МВД Украины к профессиональной деятельности в экстремальных условиях / В. П. Бизин // Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств : зб. тез V Міжнар. (інтернет) наук.-метод. конф. – Х. : Акад. ВВ МВС України, 2011. – С. 103–104.
27. Бодян О. П. Адаптаційний потенціал як показник соматичного здоров'я організму / О. П. Бодян // Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти : зб. матеріалів VI Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Кам'янець-Подільський, 2012. – Вип. 2. – С. 55–58.
28. Бойченко С. Д. Особенности обучения двигательным действиям в средних учебных заведениях милиции / С. Д. Бойченко, В. В. Руденик, В. Е. Костюкевич // Сучасні технології у сфері фізичного виховання, спорту та валеології : зб. наук. пр. II Міжнар. (інтернет) наук. практ. конф. – Харків : Акад. ВВ МВС України, 2008. – С. 64-70.
29. Бондаренко О. М. Соціальна адаптація: сутність та її складники / О. М. Бондаренко // Наукове пізнання. – 2002. – № 10. – С. 23–24.
30. Бородін Ю. А. Зміст та організація форм фізичної підготовки на етапах навчання у ВВНЗ : навчальний посібник / Ю. А. Бородін, В. М. Романчук, С. В. Романчук. – Житомир : ЖВІРЕ, 2007. – 164 с.



31. Бородін Ю. А. Фізична підготовка курсантів у вищих військових навчальних закладах інженерно-операторського профілю : монографія / Ю. А. Бородін. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. – 417 с.
32. Будагьянц Г. Н. О некоторых специфических методических приемах специальной подготовки работника криминальной милиции / Г. Н. Будагьянц, А. Н. Литвинов // Человеческий фактор в повышении эффективности деятельности правоохранительных органов : материалы междунар. науч.-практ. конф. – Луганск, 1995. – С. 150–151.
33. Булатова М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України / М. Булатова, О. Литвин // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 1. – С. 4–9.
34. Булич Э. Г. Здоровье человека. Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Э. Г. Булич, И. В. Муравов. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
35. Бутов С. Є. Побудова тренувальних програм для занять атлетичною гімнастикою курсантів навчальних закладів МВС України з урахуванням будови тіла / С. Є. Бутов, О. І. Крimeць // Інноваційні технології підготовки правоохоронців : матеріали наук.-метод. конф. – К., 2011. – С. 66–68.
36. Вайда Т. Індивідуалізація навчання та робота в малих групах як метод підготовки майбутніх працівників міліції зі спеціальної фізичної підготовки / Т. Вайда, О. Пришва, В. Чайковський // Матеріали відкритої наук.-метод. конф. «Фізична підготовка військовослужбовців», 29-30 квітня 2003 р. – К., 2003. – С. 112–115.
37. Вако И. И. Формирование эмоциональной и волевой устойчивости сотрудников органов внутренних дел посредством физических упражнений / И. И. Вако // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : матеріали III міжнар. науч.-практ. конф. – Вінниця, 1998. – Ч. 1. – С. 11–13.
38. Васильев В.В. Соціальна адаптація особистості до професійної діяльності

- / В.В. Васильєв // Вісник Дніпропетровського університету. – 2006. – Вип. 14. – С. 215–221.
39. Венедиктов В. С. Організаційно-правові засади проходження служби в органах внутрішніх справ України : наук.-практ. посібник / В. С. Венедиктов, М. І. Іншин. – Х. : НУВС, 2002. – 164 с.
40. Вереньга Ю. В. Особливості фізичної підготовки вперше прийнятих на службу співробітників органів внутрішніх справ України у період початкової підготовки / Ю. В. Вереньга, П. П. Ахрамович // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. – Кам'янець-Подільський : КПНУ ім. І. Огієнка, 2012. – Вип. 5. – С. 44–52.
41. 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.
42. 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.
43. Вереньга Ю. В. Стан фізичної підготовки працівників МВС України на етапі професійного становлення / Ю. В. Вереньга // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2014. – № 3 – С. 31–35.
44. Вереньга Ю. В. Високий рівень фізичної підготовленості працівників МВС України на етапі професійного становлення як результат занять за

- авторською програмою / 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. 9 (50) 14. – С. 28–33.
45. Вереньга Ю. В. Фізичний розвиток, функціональні та адаптаційні можливості працівників МВС України на етапі професійного становлення / Ю. В. Вереньга // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2014. – № 4 (42). – С. 9–14.
46. Вереньга Ю. В. Зміцнення здоров'я працівників МВС України на етапі професійного становлення у процесі занять за авторською програмою / Ю. В. Вереньга, Г. П. Грибан, С. М. Безпалый // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2014. – Вип. 118, т. 2. – С. 72–75.
47. Вереньга Ю. В. Фізична підготовка працівників МВС України на етапі професійного становлення / Ю. В. Вереньга, Г. П. Грибан, С. М. Безпалый : навч.-метод. посібник. – Житомир. : Вид-во «РУТА», 2014. – 180 с.
48. 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.
49. Відомості результатів перевірки стану службової підготовки співробітників НАВС у 2009–2014 роках. – 296 с.
50. Влияние физических упражнений на формирование адаптационных реакций организма человека / Б. В. Ендальцев, В. Д. Мавроматис, Т. В. Альмамбетов, В. Ю. Егоров, С. М. Иванов // Тез. докл. науч. конф. за 2000 год. – С-Пб. : ВНИИФК, 2001. – С. 47–50.
51. Вовк В. М. Теоретическая модель обеспечения преемственности физического воспитания личности старшеклассника, студента / В. М. Вовк //

- Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2011. – № 4. – С. 19–22.
52. Волков В. Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді : навч. посіб. / В. Л. Волков. – К. : Освіта України, 2008. – 256 с.
53. Волков В. Л. Оцінка фізичної та спеціальної підготовленості до професійної діяльності прикордонників першої вікової групи / В. Л. Волков // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 4. – С. 25–28.
54. Глазирін І. Д. Основи диференційованого фізичного виховання / І. Д. Глазирін. – Черкаси : Відлуння-Плюс, 2003. – 352 с.
55. Гнатюк Т. Н. Результаты исследования физического развития юношей 17-18 лет / Т. Н. Гнатюк, Т. И. Лошицкая // Зб. тез IV міжн. (інтернет) наук.-практ. конф. «Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств». – Х. : Акад. ВВ МВС України, 2011. – Вип. 5. – С. 114–118.
56. Головченко А. Удосконалення фізичної підготовленості курсантів вищих навчальних закладів МВС шляхом використання диференційованих тренувань з урахуванням індивідуальної толерантності до фізичного навантаження / А. Головченко, В. Самошкін // Матеріали відкритої наук.-метод. конф. «Фізична підготовка військовослужбовців», 29-30 квітня 2003 р. – К., 2003. – С. 19–22.
57. Гоншовский В. Н. Эффективность технологии индивидуализации физической подготовки будущих спасателей на этапах обучения в высшем военном учебном заведении / В. Н. Гоншовский // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2011. – № 1. – С. 40–44.
58. Горлинич О. О. Позитивний вплив занять спортом на учбову та службову діяльність курсантів військового навчального закладу / О. О. Горлинич // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : науковий журнал. – 2007. – № 5. – С. 5 – 7.
59. Грибан Г. П. Аналіз стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів / Г. П. Грибан, Т. Б. Кутек // Спортивний вісник Придністров'я : наук.-

- теорет. журнал Дніпропетров. держ. ін-ту фіз. култур. і спорту. – 2004. – № 7. – С. 130–132.
60. Грибан Г.П. Вплив фізичних вправ на розумову та інтелектуальну діяльність студентів / Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во «Рута», 2008. – 122 с.
61. Громенко Ю. А. О вопросах адаптации и проблемах воспитания молодых курсантов / Ю. А. Громенко, В. И. Громенко // Вісник Луганської академії внутрішніх справ МВС імені 10-річчя незалежності України : науково-теоретичний журнал. – Вип. 3. – Луганськ. – 2005. – С. 226–243.
62. Динаміка показників фізичного здоров'я студентів, які займаються силовими вправами / 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.
63. Дубровский В. И. Спортивная физиология : учеб. для сред. и высш. учеб. завед. по физ. культуре / В. И. Дубровский. – М. : ВЛАДОС, 2005. – 462 с.
64. Дудина Е. А. Эволюционный подход в системе оценки адаптивных возможностей организма человека / Е. А. Дудина // Теория и практика физической культуры. – 1999. – №5. – С. 14–16.
65. Ендальцев Б. В. Следует ли оценивать физическую готовность военнослужащих по их физическому состоянию / Б. В. Ендальцев // Тез. докл. науч. конф. за 2001 год. – СПб. : ВНИИФК, 2002. – С. 63–66.
66. Ефективність фізичної підготовки вперше прийнятих на службу працівників органів внутрішніх справ / Ю. В. Вереньга, С. М. Безпалій, В. В. Бондаренко, С. М. Решко // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Вип. 18 : у 4-х т. – Л. : ЛДУФК, 2014. – Т. 2. – С. 7–13.
67. Єдинак Г. А. Методика фізичного виховання в ліцях з посиленою військово-фізичною підготовкою / Г. А. Єдинак, О. С. Рошук, І. С. Овчарук : навч. посібник. – Кам'янець-Подільський : ПП С. І. Пантюк, В. С. Мошинський, 2002. – 196 с.
68. Закорко І. П. Спеціальна фізична підготовка у вищих навчальних закладах

- МВС України з урахуванням індивідуальних особливостей моторики курсантів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / І. П. Закорко. – К., 2001. – 18 с.
69. Закорко І. Проблеми теорії та організації фізичної підготовки в органах внутрішніх справ України / І. Закорко // Матеріали відкритої наук.-метод. конф. «Фізична підготовка військовослужбовців», 29-30 квітня 2003 р. – К., 2003. – С. 92–94.
70. Заярін Г.О. Загальна та спеціальна фізична підготовка працівників міліції / Г. О. Заярін, С. О. Матюхін, О. М. Несін. – Донецьк : ДІВС, 2002. – 304 с.
71. Збірник документів з організації професійної підготовки на 2011–2012 навчальний рік. – К. : КНУВС, 2011. – 24 с.
72. Зданевич Л. В. Адаптація студентів педагогічних училищ до нових умов життєдіяльності : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / Л.В. Зданевич. – К., 2003. – 22 с.
73. Зеер Э. Ф. Психология профессий : учеб. пособие / Э. Ф. Зеер. – М. : Академический проспект, Фонд «Мир», 2006. – 336 с.
74. Земцова І. І. Спортивна фізіологія : підручник / І. І. Земцова. – К. : Олімпійська літ-ра, 2008. – 208 с.
75. Иващенко Л. Я. Методика физкультурно-оздоровительных занятий / Л. Я. Иващенко, Т. Ю. Круцевич. – К. : УГУФВС, 1994. – 126 с.
76. Иващенко Л. Я. Обґрунтування раціональних параметрів фізичних навантажень в заняттях оздоровчої спрямованості / Л. Я. Иващенко // Сучасний стан та перспективи розвитку фізичної підготовки військовослужбовців в системі бойового навчання військ (сил) Збройних Сил та інших силових структур України : матеріали наук.-метод. конф. 28-29 листопада 2013 р. – К., 2013. – С. 232–240.
77. Ірхін Ю. Б. Професіограма керівника органу (підрозділу) внутрішніх справ / Ю. Б. Ірхін. – К. : КНУВС, 2007. – 36 с.

78. Калашников А. Ф. Проблема физической и психофизиологической подготовки специалистов для подразделений дорожно-патрульной службы Госавтоинспекции России / А. Ф. Калашников. – Орел : ОрЮИ МВД РФ, 1997. – 147 с.
79. Калугина Д. В. Особенности формирования функционального состояния организма у военнослужащих с разным уровнем нервно-психической устойчивости в условиях деятельности, связанной с высоким нервно-психическим напряжением / Д. В. Калугина, Д. А. Тимофеев, В. В. Пахомов // Военно-медицинский журнал. – 2007. – № 6. – С. 71–72.
80. Калюжный М. Г. Средства и методы развития скоростно-силовых способностей курсантов и слушателей высших учебных заведений МВД Украины / М. Г. Калюжный, Г. Ф. Горпинич // Зб. тез IV міжн. (інтернет) наук.-практ. конф. «Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств». – Х. : Акад. ВВ МВС України, 2010. – С. 110–113.
81. Кириенко А. В. Профессионально-психологические аспекты формирования физической активности у курсанта-правоохранителя / А. В. Кириенко // Зб. тез IV міжн. (інтернет) наук.-практ. конф. «Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств». – Х. : Акад. ВВ МВС України, 2010. – С. 120–125.
82. Киричук В. Ф. Военно-профессиональная подготовка : системный подход и адаптация / В. Ф. Киричук, Н. Г. Коршевер. – Саратов : Гос. мед. ун-т, 1997. – 302 с.
83. Ключко А. М. Професійна адаптація працівників правоохоронних органів: труднощі, механізми й чинники пристосування / А. М. Ключко // Теорія та методика навчання та виховання : зб. наук.праць Харк. держ. педаг. ун-ту ім. Г.С.Сковороди. – 2012. – Вип. 31. – С. 89–97.
84. Ковалев И. Н. Особенности профессионального саморазвития курсантов МВД Украины в системе занятий специальной физической подготовкой / И. Н. Ковалев, С. Б. Малолепший // Зб. тез IV міжн. (інтернет) наук.-практ. конф. «Актуальні проблеми розвитку традиційних

- і східних єдиноборств». – Х. : Акад. ВВ МВС України, 2011. – Вип. 5. – С. 129–131.
85. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини : психофізіологічний аспект забезпечення професійної діяльності / О. М. Кокун. – К. : Міленіум, 2004. – 265 с.
86. Компанієць Ю. А. Аналіз стану системи фізичної підготовки майбутніх правоохоронців та перспективні напрямки її вдосконалення / Ю. А. Компанієць // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : науковий журнал. – 2012. – № 9 – С. 48–52.
87. Компанієць Ю. А. Спеціальна фізична підготовка : підр. для студ. / Ю. А. Компанієць. – Луганськ, 2003. – 555 с.
88. Комяга А. В. Тренування курсантів (працівників ОВС) для дій у штатних і екстремальних ситуаціях / А. В. Комяга // Південноукраїнський правничий часопис. – Одеса, 2008. – № 1 – С. 205–206.
89. Конопльов В.В. Психологічна адаптація курсантів ВНЗ МВС України до діяльності підрозділів кримінальної міліції : автореф. дис. ... канд. псих. наук : спец. 19.00.06 «Юридична психологія» / В.В. Конопльов . – К., 1999. – 20 с.
90. Коробейников Г. В. Психофизиологические механизмы умственной деятельности человека : монографія / Г. В. Коробейников. – К. : Український соціологічний центр, 2002. – 123 с.
91. Коробков А. В. Физиологические и клинические проблемы адаптации к гипоксии, гиподинамии и гипертермии / А. В. Коробков // Тез. III Всесоюз. симп. – М., 1981. – С. 32–34.
92. Корольчук М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : Навч. посібник / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк. – К. : Ніка-Центр, 2006. – 580 с.
93. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімпійська література, 2010. – 248 с.



94. Куделко В. Е. Адаптаційні засоби фізичного виховання студентів у формуванні культури здоров'я молоді / В. Е. Куделко, Ю. О. Яковенко, С. В. Королінська // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 3. – С. 99–101.
95. Кузнецов И. А. Проблемные аспекты адаптации / И. А. Кузнецов // Теория и практика физической подготовки : научно-педагогический журнал. – С-Пб., 2001. – № 6. – С. 74–78.
96. Кучеренко А. А. Педагогічні основи вдосконалення професійної підготовки прикордонників в умовах службової діяльності : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти» / А. А. Кучеренко. – Хмельницький, 2005. – 16 с.
97. Лаврентьев О. М. Формування функціональної підготовленості працівників оперативних підрозділів правоохоронних органів України / О. М. Лаврентьев // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 12. – С. 113–117.
98. Лавриненко В. В. О повышении уровня общей выносливости военнослужащих Сухопутных войск / В. В. Лавриненко // Материалы итоговой науч. конф. – С-Пб., 2004. – С. 117–119.
99. Левенець О. А. Професійні вміння у структурі діяльності працівників органів внутрішніх справ / О. А. Левенець // Проблеми теорії і практики : щорічний бюл. – К. : КНУВС, 2005. – С. 611–618.
100. Леонтьев В. П. Зміст занять фізичними вправами офіцерів-викладачів вищих військових навчальних закладів відповідно до специфіки захворювань / В. П. Леонтьев // Фізична підготовка військовослужбовців : матеріали II відкритої наук.-метод. конф. – К., 2004. – С. 29–36.
101. Лещеня С. В. Керівництво з фізичної підготовки у Внутрішніх військах України / С. В. Лещеня, В. Ф. Панченко, О. Н. Мальцев. – К. : ІВЦ ВВ МВС, 2011. – 186 с.
102. Линенко А. Ф. Професійна діяльність та готовність до неї / А. Ф. Линенко // Вісник Одеського інституту внутрішніх справ. – 1998. – № 2. – С. 168–170.

103. Линець М. М. Витривалість, здоров'я, працездатність / М. М. Линець, Г. М. Андрієнко. – Львів, 1993. – 132 с.
104. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : навч. посіб. для фізкультурних ВУЗів / М. М. Линець. – Львів : Штабар, 1997. – 208 с.
105. Лисенко О. Особливості підготовки працівників карного розшуку у ВНЗ системи МВС / О. Лисенко // Матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. «Актуальні проблеми управління та службово-оперативної діяльності органів внутрішніх справ у сучасний період розвитку державності України». – К. : «МП Леся», 2008. – С. 147–148.
106. Лобжа М. Т. Физическая подготовка и военно-профессиональная пригодность : учеб.-метод. пособие / М. Т. Лобжа, В. А. Щеголев. – Л., 1990. – 54 с.
107. Логачов М. Г. Психологічна підготовка особового складу спеціальних підрозділів ОВС до дій в екстремальних ситуаціях : автореф. дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.06 «Юридична психологія» / М. Г. Логачов. – Харків, 2001. – 16 с.
108. Лошицька Т. І. Модельно-цільові характеристики фізичної підготовленості юнаків призовного віку в системі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Т. І. Лошицька. – К., 2007. – 22 с.
109. Лушак А. Роль спеціальної фізичної підготовки у навчально-тренувальному процесі працівників міліції / А. Лушак // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2000. – Вип. 4, т. 4. – С. 190–192.
110. Лушак А. Р. Оптимізація психофізичної підготовки курсантів вищих закладів освіти МВС України : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / А. Р. Лушак. – Л., 2001. – 20 с.
111. Магльований А. В. Проблеми та шляхи вдосконалення фізичної

- підготовки молодшого офіцерського складу / А. В. Магльований, О. М. Боярчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 1. – С. 44–48.
112. Макаренко Н. В. Теоретические основы и методики профессионального психофизиологического отбора военных специалистов / Н. В. Макаренко. – К. : М-во оборони України, 1996. – 336 с.
113. Макаров Р. Н. Профессиональная надежность и пути конструирования целевой модели и физической подготовки специалиста / Р. Н. Макаров // Материалы междунар. науч. симп. – О., 1998. – С. 12–15.
114. Маланюк Л. Б. Обґрунтування режимів рухової активності чоловіків 18–25 років з різним рівнем фізичного здоров'я : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Л. Б. Маланюк. – Л., 2010. – 24 с.
115. Мальцев А. А. Физическая подготовка солдат в начальный период обучения / А. А. Мальцев, Ю. А. Бородин // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. научн. трудов. – Харьков : ХГАДИ (ХХПИ), 2002. – №3. – С.86–91.
116. Мальцев О. Фізична підготовка молодого поповнення та шляхи її удосконалення на першому етапі військово-професійного навчання / О. Мальцев // Матеріали відкритої наук.-метод. конф. «Фізична підготовка військовослужбовців», 29-30 квітня 2003 р. – К., 2003. – С. 135 – 1138.
117. Мартиненко Ю. В. Спеціальна фізична підготовка курсантів-правоохоронців на кафедрі спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки / Ю. В. Мартиненко, А. В. Мартинюк // Зб. тез IV міжн. (інтернет) наук.-практ. конф. «Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств». – Х. : Акад. ВВ МВС України, 2010. – С. 41–43.
118. Марчук І. П. Формування професійно-моральних якостей майбутніх працівників правоохоронних органів у вищих навчальних закладах МВС

- України : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти» / І. П. Марчук. – 2005. – 25 с.
119. Матвеев Л. П. Некоторые закономерности спортивной тренировки в свете современной теории адаптации к физическим нагрузкам / Л. П. Матвеев, Ф. З. Меерсон // Адаптация спортсменов к тренировочным и соревновательным нагрузкам. – К. : КГИФК, 1984. – С. 29–40.
120. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для институтов физической культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Советский спорт, 2003. – 480 с.
121. Матюхіна Н. П. Управління персоналом органів внутрішніх справ України / Н. П. Матюхіна; За заг. ред. О. М. Бандурки. – Х.. : Вид-во ун-ту внутр. справ, 1999. – 287 с.
122. Медведев И. И. Организация профессионально-прикладной физической подготовки в учебных заведениях МВД России : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания и спорт. тренировки» / И. И. Медведев. – Волгоград, 1999. – 24 с.
123. Меерсон Ф. З. Адаптация, стресс и профилактика / Ф. З. Меерсон. – М. : Наука, 1991. – 278 с.
124. Миленин В. М. Организация физической подготовки в органах внутренних дел : учеб.-метод. пособие / В. М. Миленин, А. Н. Кустов. – М. : Динамо, 1990. – 68 с.
125. Михеев П. П. Методика обучения физической подготовки в средних специальных учебных заведениях МВД России : автореф. дис. ... канд. пед. наук / П. П. Михеев. – М., 1998. – 23 с.
126. Михута И. Ю. Структурно-содержательные модели специалистов военного профиля / И. Ю. Михута, В. Е. Васюк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 4. – С. 88–95.
127. Мищенко В. С. Реактивные свойства кардиореспираторной системы как отражение адаптации к напряженной физической тренировке в спорте :

- монографія / В. С. Мищенко, Е. Н. Лысенко, В. Е. Виноградов. – К. : Науковий світ, 2007. – 351 с.
128. Морфунцов В. В. Підвищення ефективності проведення навчальних занять зі спеціальної фізичної підготовки у вищих навчальних закладах МВС України / В. В. Морфунцов, О. В. Долженко // Зб. тез IV міжн. (інтернет) наук.-практ. конф. «Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств». – Х. : Акад. ВВ МВС України, 2011. – Вип. 5. – С. 153–156.
129. Москаленко А. П. Професійна адаптація працівників ОВС : методичні рекомендації / А. П. Москаленко, Д. О. Кобзін. – Х. : Вид-во ун-ту внутр. справ, 2000. – 70 с.
130. Мунтян В. С. Анализ факторов, определяющих здоровье человека и оказывающих на него влияния / В. С. Мунтян // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 6. – С. 44–47.
131. Мысив В. М. Сформированность содержания физической подготовки будущих спасателей и перспективные направления его оптимизации / В. М. Мысив // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2011. – № 1. – С. 99–101.
132. Навчальні плани курсів початкової підготовки вперше прийнятих на службу працівників органів внутрішніх справ. – 88 с.
133. Начинская С. В. Спортивная метрология : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., стер. / С. В. Начинская. – М. : Академия, 2008. – 240 с.
134. Несін О. Роль компонентів спеціальної фізичної підготовки працівників органів у силовій затримці правопорушників / О. Несін, А. Павлов // Молода спортивна наука України : зб. наук. ст. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2003. – Вип. 7, т. 2. – С. 355–358.
135. Новицький Ю. Особливості фізичної підготовки студентів призовного віку / Ю. Новицький // Матеріали відкритої наук.-метод. конф. «Фізична підготовка військовослужбовців», 29-30 квітня 2003 р. – К., 2003. –

- С. 159–162.
136. Овчарук І. С. Фізична підготовка майбутніх фахівців з ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій : метод. рекомендації / І. С. Овчарук. – Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О. А., 2006. – 112 с.
137. Озерський І. Професійно-психологічні якості слідчого і оперативного працівника та їх значення для взаємодії / І. Озерський // Право України : юридичний журнал. – 2002. – №10. – С. 96–100.
138. Ольховий О. М. Вплив військово-професійної діяльності на фізичну підготовленість, розвиток, фізичний та функціональний стан військовослужбовців-операторів / О. М. Ольховий, М. В. Корчагін, В. М. Красота // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 12. – С. 89–94.
139. Оніщенко Н. В. Організаційно-правові та індивідуально-психологічні умови ефективності професійної діяльності працівників слідчих підрозділів МВС України : автореф. дис. канд. психол. наук : спец. 19.00.06 / Н. В. Оніщенко. – Х., 2006. – 19 с.
140. Оноприєнко В. В. Перспективні технології оцінки функціонального стану та адаптаційних резервів особового складу / В. В Оноприєнко, М. Г. Маслова // Актуальні проблеми надійності особового складу силових структур. Медико-біологічні та інженерно-технічні аспекти профвідбору. – К., 2001. – С. 99–105.
141. Ортинський В. Л. Актуальні проблеми виховання курсантів у вищих навчальних закладах системи МВС України : навч.-метод. посіб. / В. Л. Ортинський, В. І. Ряшко. – Л., 2006. – 272 с.
142. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ : навч. посіб. / М. І. Ануфрієв, С. Є. Бутов, О. Ф. Гіда, С. М. Решко, за ред. Я. Ю. Кондратьєва та Є. М. Моїсеєва. – К. : НАВСУ, 2003. – 336 с.
143. Павлушенко В. М. Психолого-педагогічні умови адаптації майбутніх офіцерів внутрішніх військ МВС України до професійної діяльності : дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» /

- В. М. Павлушенко. – Хмельницький, 2003. – 187 с.
144. Паффенбаргер Р. С. Здоровый образ жизни / Р. С. Паффенбаргер, Э. Ольсен. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
145. Пахомов Т. І. Моделі спеціаліста державної служби як фактор підвищення її ефективності та результативності / Т. І. Пахомов // Вісник Одеського інституту внутрішніх справ. – 1999. – №1. – С. 20–25.
146. Петрачков О. Аналіз взаємозв'язку між фізичною та професійною підготовленістю у військовослужбовців різних військових спеціальностей / О. Петрачков // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 4. – С. 67–69.
147. Петренко К. Г. Удосконалення процесу фізичної підготовки у вищих навчальних закладах МВС України / К. Г. Петренко // Актуальні проблеми спеціальної та фізичної підготовки курсантів і студентів ВНЗ : матеріали наук.-практ. семінару. – Л., 2005. – С. 28–33.
148. Пивовар О. Адаптація курсантів до фізичних навантажень на початковому етапі навчання у військовому ВНЗ / О. Пивовар // Матеріали відкритої наук.-метод. конф. «Фізична підготовка військовослужбовців», 29-30 квітня 2003 р. – К., 2003. – С. 163–165.
149. Пилипей Л. П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів : монографія / Л. П. Пилипей. – Суми : ДВНЗ «УАБС НБУ», 2009. – 312 с.
150. Пилипенко А. А. Організаційно-правові аспекти відбору кадрів до митних органів України / А. А. Пилипенко // Науковий вісник Дніпропетровського юридичного інституту МВС України. – Дніпропетровськ, 2001.– № 3 (6). – С. 225–233.
151. Пирогова Е. А. Совершенствование физического состояния человека / Е. А. Пирогова. – К. : Здоровье, 1989. – 168 с.
152. Піддубний О. Г. Оптимізація фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів у період первинного професійного навчання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. Г.

- Піддубний. – Л., 2003. – 20 с.
153. Платонов В. Н. Адаптация в спорте / В. Н. Платонов. – К. : Здоров'я, 1988. – 216 с.
154. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
155. Плеханов М. Організація підготовки персоналу для МВС України. Досвід, проблеми, перспективи / М. Плеханов // Матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. «Актуальні проблеми управління та службово-оперативної діяльності органів внутрішніх справ у сучасний період розвитку державності України». – К. : «МП Леся», 2008. – С. 4–6.
156. Пліско В. І. Теоретичні та методичні засади формування готовності працівників правоохоронних органів до діяльності в умовах екстремальних ситуацій : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Пліско Валерій Іванович. – К., 2004. – 475 с.
157. Поддубный О. Г. Дифференциальный подход к физической подготовке военнослужащих различных профессиональных групп в зависимости от условий и требований военно-профессиональной деятельности к их физическому состоянию / О. Г. Поддубный, Г. Н. Сухорада, В. Н. Кирпенко // Физическое воспитание студентов. – 2009. – № 2. – С. 79–83.
158. Попович О. І. Спеціальна фізична підготовка як засіб адаптації до стресс-факторів навчально-бойової і бойової діяльності військовослужбовців / О. І. Попович, С. С. Федак, С. В. Романчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорт. – 2010. – № 11. – С. 88–91.
159. Пристинський В. М. Фізіологічні основи механізмів адаптації до фізичних навантажень у спорті / В. М. Пристинський, Т. М. Пристинська, І. В. Караїмчук // Зб. тез IV міжн. (інтернет) наук.-практ. конф. «Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств». – Х. : Акад. ВВ МВС України, 2010. – С. 135–137.



160. Про затвердження Положення з організації професійної підготовки осіб рядового і начальницького складу органів внутрішніх справ України : наказ МВС України № 318 від 13.04.2012 р.
161. Про затвердження Положення про організацію початкової підготовки (спеціалізації) працівників органів внутрішніх справ України : наказ НАВС № 177 від 24.04.2009 р.
162. Про затвердження Програми підвищення рівня фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ України : наказ МВС України № 495 від 30.06.2005 р.
163. Про затвердження Статуту Київського національного університету внутрішніх справ : наказ МВС України № 116 від 06.02.2006 р.
164. Про Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту : Указ Президента України від 28 верес. 2004 р.
165. Про організацію професійної підготовки рядового і начальницького складу органів внутрішніх справ України : наказ МВС України № 1444 від 25.11.2003 р.
166. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 24 груд. 1993 р.
167. Професіографічна характеристика основних видів діяльності в органах внутрішніх справ України (кваліфікаційні характеристики професій, професіограми основних спеціальностей) : довідковий посібник / М. І. Ануфрієв, Ю. Б. Ірхін – К. : МВС України; КІВС, 2003. – 80 с.
168. Професіографічний опис основних видів діяльності в органах внутрішніх справ України : практичний посібник / В. І. Барко, Ю. Б. Ірхін, Т. В. Нещерит, О. В. Шаповалов. – К. : КНУВС, ДП «Друкарня МВС», 2007. – 100 с.
169. Пшенникова М. Г. Адаптация к физическим нагрузкам / М. Г. Пшенникова // Физиология адаптационных процессов. – М. : Наука, 1986. – С. 124–221.
170. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты : учеб. пособие / Д. Я. Райгородский. – Самара : БАХРА-М, 2001. – 672 с.
171. Раевский Р. Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка

- следователей ОВД / Р. Т. Раевский, Г. А. Ямалетдинова // Теория и практика физической культуры. – 1994. – №3–4. – С. 25–27.
172. Решко С. М. Удосконалення навчального процесу зі спеціальної фізичної підготовки у вищих навчальних закладах МВС України / С. М. Решко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2001. – № 2/3. – С. 74–78.
173. Ріпак І. М. Управління руховою активністю чоловіків розумової праці першого зрілого віку : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / І. М. Ріпак. – Л., 2003. – 20 с.
174. Романчук В. М. Способы повышения физической подготовленности офицеров 1-2 возрастной групп / В. М. Романчук, С. В. Романчук, А. А. Старчук // Фізична підготовка військовослужбовців : матеріали II відкритої наук.-метод. конф. – К., 2004. – С. 54–60.
175. Романчук С. В. Место и значение физической подготовки в системе подготовки специалистов / С. В. Романчук, А. А. Старчук, В. Н. Романчук // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2007. – №6. – С. 123–131.
176. Рябцев С. П. Особливості розвитку загальної витривалості у студентів в процесі оздоровчих занять / С. П. Рябцев // Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти : зб. матеріалів VI Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Кам'янець-Подільський, 2012. – Вип. 2. – С. 219–222.
177. Савінов О. В. Удосконалення рівня спеціальної фізичної підготовленості співробітників органів внутрішніх справ МВС України / О. В. Савінов, Є. А. Лозовий // Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних единоборств : зб. тез IV Міжнар. (інтернет) наук.-практ. конф. – Х. : Акад. ВВ МВС України, 2010. – С. 61–62.
178. Савченко А. О. Загальна фізична підготовка працівників ОВС України / А. О. Савченко, О. І. Камаєв, П. І. Філіпенко. – Х. : НУВС, 2003. – 40 с.
179. Савченко А. О. Спеціальна фізична підготовка працівників ОВС України /

- А. О. Савченко, О. І. Камаєв, П. І. Філіпенко. – Х. : НУВС, 2003. – 30 с.
180. Сергієнко Т. М. Соціально-педагогічні аспекти дезадаптації особистості у військовому середовищі / Т. М. Сергієнко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : науковий журнал. – Харків, ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2010. – №4. – С. 128–133.
181. Сергієнко Ю. П. Особливості розвитку силової витривалості в умовах навчання у закладах силових структур / Ю. П. Сергієнко // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. пр. – Рівне : Ред.-видав. центр Міжнар. ун-ту “РЕГІ” ім. академіка Степана Дем’янчука, 2003. – Ч. 1. – С. 105–109.
182. Сергієнко Ю. П. Спеціальна фізична підготовка у системі професійного навчання фахівців податкової міліції : автореф. дис. ... канд. наук. з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Ю. П. Сергієнко. – Х., 2005. – 19 с.
183. Симоненко А. В. Начальная профессиональная подготовка в образовательных учреждениях МВД России / А. В. Симоненко, М. Ф. Серета. – Брянск, 1998. – 192 с.
184. Совтисік Д. Д. Адаптаційні основи здорового довголіття за умов різної рухової активності / Д. Д. Совтисік, О. П. Бодян // Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти : зб. матеріалів VI Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Кам'янець-Подільський, 2012. – Вип. 2. – С. 222–225.
185. Сорокин А. П. Адаптация и управление свойствами организма / А. П. Сорокин, Г. В. Стельников, А. П. Вазин. – М. : Медицина, 1997. – 259 с.
186. Стан фізичного здоров'я вперше прийнятих на службу працівників органів внутрішніх справ України / Ю. В. Вереньга, К. В. Пронтенко, В. В. Бондаренко, П. П. Ахрамович // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2013. – Вип. 107, т. 2. – С. 148–152.

187. Сухорада Г. І. Нормативно-правові основи функціонування системи фізичної підготовки і спорту у збройних силах та правоохоронних органах України / Г. І. Сухорада, Д. С. Грищенко // 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. : Видво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2011. – Вип. 8 – С. 159–168.
188. Сухорада Г. І. Фізична підготовка військовослужбовців спеціальних підрозділів / Г. І. Сухорада, Д. С. Грищенко // Сучасний стан та перспективи розвитку фізичної підготовки військовослужбовців в системі бойового навчання військ (сил) Збройних Сил та інших силових структур України : матеріали наук.-метод. конф. 28-29 листопада 2013 р. – К., 2013. – С. 116–122.
189. Теорія і методика фізичного виховання : в 2 т. / під ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008.
190. Уэйнберг Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд. – К. : Олимпийская литература, 2001. – 335 с.
191. Федоров К. Л. Проблеми професійної адаптації молодих фахівців органів внутрішніх справ до умов службової діяльності / К. Л. Федоров, А. В. Юрченко, А. В. Чернікова // Науковий вісник Національної академії внутрішніх справ : науково-теоретичний журнал. – К., 2001. – №4. – С. 58 – 64.
192. Физическая культура и физическая подготовка : учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального обучения МВД России / [И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, С. С. Егоров и др.] ; под. ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. – М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2010. – 431 с.
193. Фізична підготовка викладацького складу вищих навчальних закладів МВС України / С. І. Жевага, С. М. Безпалый, Ю. В. Вереньга [та ін.] : навч.-метод. посібник. – Житомир : ЖВІ НАУ, 2013. – 232 с.
194. Фізичне виховання військовослужбовців : навч. посіб. / М. Ф. Пічугін,

- Г. П. Грибан, В. М. Романчук [та ін.]; за ред. Г. П. Грибана. – Житомир : ЖВІНАУ, 2011. – 820 с.
195. Фізичний стан вперше прийнятих на службу працівників органів внутрішніх справ України / Ю. В. Вереньга, К. В. Пронтенко, В. В. Бондаренко, С. М. Безпалій, О. В. Хуторянський // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 5. – С. 18–22.
196. Фіногенов Ю. С. Чинники, що обумовлюють рівень фізичної підготовленості військовослужбовців Сухопутних військ Збройних сил України / Ю. С. Фіногенов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : науковий журнал. – Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2010. – №10. – С. 86–89.
197. Футорный С. М. Двигательная активность и её влияние на здоровье и продолжительность жизни человека / С. М. Футорный // Физическое воспитание студентов : научный журнал. – Харьков, ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2011. – №4. – С. 79–84.
198. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2002. – 480 с.
199. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : навч. посіб. / О. М. Худолій. – Х. : ОВС, 2007. – 406 с.
200. Черба Т. И. О проблеме адаптации первокурсников факультета физической культуры и спорта к системе обучения в ВУЗе / Т. И. Черба // Збірник наукових праць «Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини». – Кам'янець-Подільський : КПНУ ім. І. Огієнка, 2012. – Вип. 3. – С. 222–227.
201. Ческидов Н. В. Средства и методы развития профессиональных качеств сотрудников уголовного розыска в процессе физической подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и практика физической культуры, спорт. тренировки и оздоров. физ. культуры» /

- Н. В. Ческидов. – М., 1997. – 21 с.
202. Чуносів М. Удосконалення процесу викладання «Спеціальної фізичної підготовки» на основі застосування положень психологічної моделі діяльності в екстремальній ситуації / М. Чуносів // Матеріали наук.-метод. конф. «Фізична підготовка військовослужбовців», 29-30 квітня 2003 р. – К., 2003. – С. 181–184.
203. Чух А. Вплив екстремальних факторів службово-бойової діяльності на психофізичний стан військовослужбовців / А. Чух // Фізична підготовка військовослужбовців : матеріали відкритої наук.-метод. конф. 29-30 квітня 2003 р. – К., 2003. – С. 185–189.
204. Циганков П. В. Формирование физических качеств и способностей – важный элемент профессиональной защищенности работника налоговой службы / П. В. Циганков, А. В. Епифанцев // Зб. тез IV міжн. (інтернет) наук.-практ. конф. «Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств». – Х. : Акад. ВВ МВС України, 2010. – С. 150–152.
205. Шалаєв В. М. Диференційний підхід до удосконалення професійної готовності курсантів ВНЗ МВС України на заняттях зі спеціальної фізичної підготовки / В. М. Шалаєв, О. П. Романчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : науковий журнал. – Харків : ХДАДМ. – 2002. – №11. – С. 74–82.
206. Шалепа О. Г. Оптимізація фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів з урахуванням специфіки етапів професійного навчання : автореф. дис. ... канд. наук. з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 / О. Г. Шалепа. – К., 2002. – 20 с.
207. Шиян Б. М. Теорія і методика наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. / Б. М. Шиян, О. М. Вацеба. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2008. – 276 с.
208. Шиян О. І. Формування середовища сприятливого для здоров'я у контексті забезпечення якості освіти / О. І. Шиян // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : науковий

- журнал. – Харків. – 2012. – № 8. – С. 120–123.
209. Ярещенко О. А. Обґрунтування змісту і організації спеціальної фізичної підготовки курсантів вищих навчальних закладів МВС України : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. А. Ярещенко. – Х., 2008. – 20 с.
210. Bouchard C. Physical Activity and Obesity / C. Bouchard. – 2000. – Vol. 7 (3). – 64 p.
211. Clausen J. P. Effect of Physical Training and Cardiovascular Adjustments to Exercise in Man / J. P. Clausen // *Physiological Reviews*. – 1997. – № 57. – P. 779–816.
212. Clede B. New ways to train police / B. Clede // *Law and Order*. – USA, 1997. – №12. – P. 37–38.
213. Hakkinen K. Neuromuscular and Hormonal Adaptation During Strength and Power Training / K. Hakkinen // *J. Sport Med. and Phys. Fitness*, 1989. – Vol. 29. – P. 9–26.
214. Hartmann U. General Aspects of Muscular Adaptation in Sport / U. Hartmann // *The 4<sup>th</sup> International and Sports Science*. – Tehran. 2004. – P. 43–44.
215. Importance of Eccentric Actions in Performance Adaptations to Resistans Training / G. A. Dudley, P. A. Tesch, B. J. Miller, P. Buchanan // *Aviation Space and Environment Medicine*. – 1991. – Vol. 62. – P. 543–550.
216. 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.
217. Pedersen B. K. Exercise and The Immune System Regulatin, Integration and Adaptation / B. K. Pedersen, L. Hofmann-Goetz // *Physiol. Rev.* – 2000. – Vol. 80 (3). – P. 1055–1081.
218. Pfeifer H. Fundamentals and Principies of Endurance Training / H. Pfeifer, D. Harre // *Principies of Sport Training*. – Berlin : Sportverlag, 1982. – P. 108–124.
219. Sale D. G. Neural Adaptation to Strength Training / D. G. Sale // *Strength and*

- Power in Sport. – Oxford : Blackwell Scientific Publications, 1992. – P. 249–265.
220. Saltin B. Cardiovascular and Pulmonary Adaptation to Physical Activity / B. Saltin // Exercise, Fitness and Health. – Champaign, Illinois : Human Kinetics, 1988. – P. 187–203/
221. Shepard R. J. Peripheral Circulation and Endurance / R. J. Shepard, M. J. Plylye // Endurance in Sport. – Oxford : Blackweel Scientific Publication, 1992. – P. 80–95.
222. Sherman W. M. Recovery from Endurance Exercise / W. M. Sherman // Med. Sci. Sports Exerc. – 1992. – Vol. 24. – P. 336–339.
223. Stockton D. FBI Trains Elite Crime Fighters / D. Stockton // Law and Order. – USA, 2000. – №10. – P. 56–60.
224. Tittel K. Anatomical and Anthropometric Fundamentals of Endurance and sport / K. Tittel, H. Wutscherk. – NY : Blackwell Scientific Publications, 1992. – 234 p.
225. Training to Win : Police-Specific Physical Conditional // Law and Order. – USA, 1990. – №9. – P. 50–56.
226. Verenga Yu. The State of Physical Training of Servicemen of Internal Affairs of Ukraine on the Stage of Professional Becoming / Yu. Verenga // Slobozhanskyi herald of science and sport : [scientific and theoretical journal]. – Kharkiv : KSAPC, 2014. – № 3 (41). – P. 157–162.
227. Verenga Yu. Physical Development, Functional and Adaptation Possibilities of Servicemen of Internal Affairs of Ukraine on the Stage of the Professional Becoming / Yu. Verenga // Slobozhanskyi herald of science and sport : [scientific and theoretical journal]. – Kharkiv : KSAPC, 2014. – № 4 (42). – P. 53–60.
228. Wilmore J. H. Physiology of Sport and Exercise / J. H. Wilmore, D. L . Costiill. – Champaign, Illinois : Human Kinetics, 2004. – 726 p.



**УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПРАЦІВНИКІВ  
МВС УКРАЇНИ НА ЕТАПІ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ**

**ДОДАТКИ**

## Додаток А

### Анкета

Анкета спрямована на виявлення недоліків чинної програми фізичної підготовки працівників МВС України на етапі професійного становлення та вивчення шляхів її удосконалення. Ваші відповіді дозволять знайти шляхи прискорення адаптації до нових умов служби, зміцнення здоров'я, покращання фізичного та емоційного стану працівників, а також підвищення ефективності їх службової діяльності.

Під час заповнення анкети, будь ласка, підкресліть один (або кілька) із запропонованих варіантів, як це повинно бути на Ваш погляд, або дайте власні відповіді на запитання. Дякуємо за участь у пошуку нових рішень!

\_\_\_\_\_ (прізвище, ім'я, по батькові)

\_\_\_\_\_ (службово-посадова категорія)

\_\_\_\_\_ (дата заповнення анкети)

1. Чи займались Ви фізичною підготовкою до того, як були прийняті на службу в органи внутрішніх справ?  
- так; - ні; - останнім часом не займався;  
вкажіть власну відповідь \_\_\_\_\_.
2. Як часто Ви займались фізичною підготовкою в останні 2-3 роки до призначення в органи?  
- щодня; - 3-4 рази на тиждень; - 1-2 рази на тиждень; - взагалі не займався;  
вкажіть власну відповідь \_\_\_\_\_.
3. З якою метою Ви займалися фізичною підготовкою?  
- підвищення рівня фізичної підготовленості та зміцнення здоров'я;  
- підготовка до служби в органах внутрішніх справ;  
- поліпшення зовнішнього вигляду, самопочуття;  
вкажіть власну відповідь \_\_\_\_\_.
4. Зазначте причини, які заважали Вам займатися фізичною підготовкою.  
- відсутність часу; - відсутність можливості;  
- відсутність бажання та інтересу; - не вважаю за потрібне; - втомився після робочого дня;  
вкажіть власну відповідь \_\_\_\_\_.
5. Чи задовольняє Вас рівень Вашої фізичної підготовленості на даний момент для ефективного виконання завдань службової діяльності та навчання на курсах початкової підготовки?  
- так; - ні;  
вкажіть власну відповідь \_\_\_\_\_.
6. Ви задоволені станом свого здоров'я?  
- абсолютно; - частково; - не задоволений;  
вкажіть власну відповідь \_\_\_\_\_.
7. Які симптоми погіршення емоційного стану Ви відчували під час навчання на курсах початкової підготовки?  
- тривожність; - зневрованість; - пригніченість; - розгубленість; - непевненість у собі;  
вкажіть власну відповідь \_\_\_\_\_.
8. Як, на Вашу думку, заняття фізичними вправами впливають на прискорення адаптації, зміцнення здоров'я, ефективність службової діяльності, покращання емоційного стану?  
- позитивно; - негативно; - ніяк не впливають;  
вкажіть власну відповідь \_\_\_\_\_.
9. Які фізичні якості, на Ваш погляд, найбільш ефективно впливають на прискорення адаптації, зміцнення здоров'я, ефективність службової діяльності працівників на етапі професійного становлення?  
- силові якості; - витривалість; - швидкість;  
- спритність; - гнучкість та координаційні здібності;  
вкажіть власну відповідь \_\_\_\_\_.
10. Як Ви вважаєте, чи повинен відрізнятися зміст фізичної підготовки працівників на курсах початкової підготовки залежно від службово-посадових категорій?  
- так; - ні;  
вкажіть власну відповідь \_\_\_\_\_.
11. Яке співвідношення засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки (у %) Ви вважаєте доцільним для застосування на заняттях з фізичної підготовки на курсах початкової підготовки для працівників\*:  
- 1-ї службово-посадової категорії – 30 (ЗФП)/70 (СФП); 40/60; 70/30;  
- 2-ї службово-посадової категорії – 30/70; 40/60; 70/30;  
- 3-ї службово-посадової категорії – 30/70; 40/60; 70/30;  
\* зазначте відповідь на це запитання відповідно до Вашої службово-посадової категорії  
вкажіть власну відповідь \_\_\_\_\_.

\_\_\_\_\_ (підпис)

**Дякуємо за відповіді!**

## Додаток Б

## МЕТОДИКИ

ВИЗНАЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ТА ПРОФЕСІЙНО ВАЖЛИВИХ  
ЯКОСТЕЙ ПРАЦІВНИКІВ МВС УКРАЇНИ

## Додаток Б.1

## МЕТОДИКА «САМООЦІНКА ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ»

Прізвище та ініціали \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

**Інструкція.** Виберіть в кожному із запропонованих наборів тверджень те, яке краще відображає Ваш стан зараз. Номер твердження, вибраного з кожного набору, обведіть або підкресліть.

## Список тверджень за всіма шкалами

*«Спокій – Тривожність»*

10. Досконалий, спокійний, непохитно впевнений у собі.
9. Виключно холоднокровний, на рідкість впевнений і не хвилююся.
8. Почуття повного благополуччя. Впевнений і почуваю себе невимушено.
7. В цілому впевнений і вільний від стурбованості.
6. Ніщо особливо не турбує мене. Почуваю себе більш-менш невимушено.
5. Дещо стурбований, почуваю себе скуто, трохи стривожений.
4. Переживаю деяку заклопотаність, страх, турботу або невизначеність. Знервований, хвилююся, роздратований.
3. Значна невпевненість. Вельми травмований невизначеністю. Жахливо.
2. Величезна тривожність, заклопотаність. Знищений страхом.
1. Абсолютно збожеволів від страху. Втратив розум. Наляканий нерозв'язаними труднощами

*«Енергійність – Втомленість»*

10. Порив, що не знає перешкод. Життєва сила випліскується через край.
9. Величезна енергія, що б'є через край, життєздатність, сильне прагнення до діяльності.
8. Багато енергії, сильна потреба у дії.
7. Почуваю себе свіжим, в запасі значна енергія.
6. Почуваю себе досить свіжим, в міру бадьорим.
5. Злегка втомився. Лінощі. Енергії не вистачає.

4. Досить стомлений. В запасі не дуже багато енергії.
3. Велика стомленість. Млявий. Мізерні ресурси енергії.
2. Жахливо стомлений. Майже виснажений і практично не здатний до дії.  
Майже не залишилося запасів енергії.
1. Абсолютно видихався. Нездатний навіть до незначного зусилля.

**«Піднесення – Пригніченість»**

10. Сильний підйом, захоплений, у веселоощах.
9. Збуджений, у піднесеному стані. Захопленість.
8. Збуджений, у доброму настрою.
7. Почуваю себе дуже добре. Життєрадісний.
6. Почуваю себе досить добре, «в порядку».
5. Почуваю себе трохи пригніченим, «так собі».
4. Настрій пригнічений і дещо сумний.
3. Пригноблений і почуваю себе дуже пригніченим. Настрій безумовно сумний.
2. Дуже пригноблений. Почуваю себе просто жахливо.
1. Крайня депресія і смуток. Пригнічений. Все чорно і сіро.

**«Впевненість у собі – Безпорадність»**

10. Для мене немає нічого неможливого. Зможу зробити все, що захочу.
9. Почуваю велику впевненість у собі. Упевнений у своїх звершеннях.
8. Дуже впевнений у своїх здібностях.
7. Почуваю, що моїх здібностей достатньо і мої перспективи хороші.
6. Почуваю себе досить компетентним.
5. Почуваю, що мої уміння і здібності дещо були обмежені.
4. Почуваю себе досить нездібним.
3. Пригнічений своєю слабкістю і недоліком здібностей.
2. Почуваю себе жалюгідним і нещасним. Втомився від своєї некомпетентності.
1. Почуття здавленості, слабкості і марності зусиль. У мене нічого не виходить.

**Дякуємо за відповіді!**

## Додаток Б.2

### МЕТОДИКА «САН»

Прізвище та ініціали \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

**Інструкція.** Дайте оцінку своєму стану в день перевірки, поставивши на шкалі знак «х» між протилежними за значенням характеристиками (в тому місці, яке для Вас найбільшою мірою відображає співвідношення між цими якостями на даний момент).

1.	Самопочуття добре	С	Погане
2.	Відчуваю себе сильним	9 8 7 6 5 4 3 2 1	Слабким
3.	Пасивний	А	Активний
4.	Малорухливий	1 2 3 4 5 6 7 8 9	Рухливий
5.	Веселий	Н	Сумний
6.	Настрій добрий	9 8 7 6 5 4 3 2 1	Поганий
7.	Працездатний	С	Розбитий
8.	Сповнений сил	9 8 7 6 5 4 3 2 1	Знесилений
9.	Повільний	А	Швидкий
10.	Бездіяльний	1 2 3 4 5 6 7 8 9	Діяльний
11.	Щасливий	Н	Нещасний
12.	Життєрадісний	9 8 7 6 5 4 3 2 1	Похмурий
13.	Напружений	С	Розслаблений
14.	Здоровий	9 8 7 6 5 4 3 2 1	Хворий
15.	Безучасний	А	Зосереджений
16.	Байдужий	1 2 3 4 5 6 7 8 9	Схвильований
17.	Захоплений	Н	Похмурий
18.	Радісний	9 8 7 6 5 4 3 2 1	Сумний
19.	Відпочивший	С	Стомлений
20.	Свіжий	9 8 7 6 5 4 3 2 1	Виснажений
21.	Сонливий	А	Збуджений
22.	Бажання відпочити	1 2 3 4 5 6 7 8 9	Змагатися
23.	Спокійний	Н	Стурбований
24.	Оптимістичний	9 8 7 6 5 4 3 2 1	Песимістичний
25.	Витривалий	С	Стомлений
26.	Бадьорий	9 8 7 6 5 4 3 2 1	Млявий
27.	Міркувати важко	А	Легко
28.	Розсіяний	1 2 3 4 5 6 7 8 9	Уважний
29.	Сповнений надій	Н	Розчарований
30.	Задоволений	9 8 7 6 5 4 3 2 1	Незадоволений

Дякуємо за відповіді!

## Додаток Б.3

## ШКАЛА САМООЦІНКИ СИТУАТИВНОЇ ТРИВОЖНОСТІ

Прізвище та ініціали \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

**Інструкція.** Прочитайте уважно кожне із наведених речень і викресліть відповідну цифру праворуч залежно від того, як ви себе почуваете у даний момент. Над запитаннями довго не замислюйтесь, оскільки вірних або невірних відповідей немає.

№ з/п		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
1.	Я спокійний.....	1	2	3	4
2.	Мені нічого не загрожує.....	1	2	3	4
3.	Я перебуваю в напруженні.....	1	2	3	4
4.	Я відчуваю жаль.....	1	2	3	4
5.	Я відчуваю себе вільно.....	1	2	3	4
6.	Я засмучений.....	1	2	3	4
7.	Мене хвилюють можливі невдачі.....	1	2	3	4
8.	Я відчуваю себе відпочившим.....	1	2	3	4
9.	Я занепокоєний.....	1	2	3	4
10.	Я відчуваю внутрішнє задоволення.....	1	2	3	4
11.	Я впевнений у собі.....	1	2	3	4
12.	Я нервую.....	1	2	3	4
13.	Я не знаходжу собі місця.....	1	2	3	4
14.	Я збуджений.....	1	2	3	4
15.	Я не відчуваю скутості, напруженості.....	1	2	3	4
16.	Я задоволений.....	1	2	3	4
17.	Я занепокоєний.....	1	2	3	4
18.	Я надто стурбований і мені зле.....	1	2	3	4
19.	Мені радісно.....	1	2	3	4
20.	Мені приємно.....	1	2	3	4

Дякуємо за відповіді!

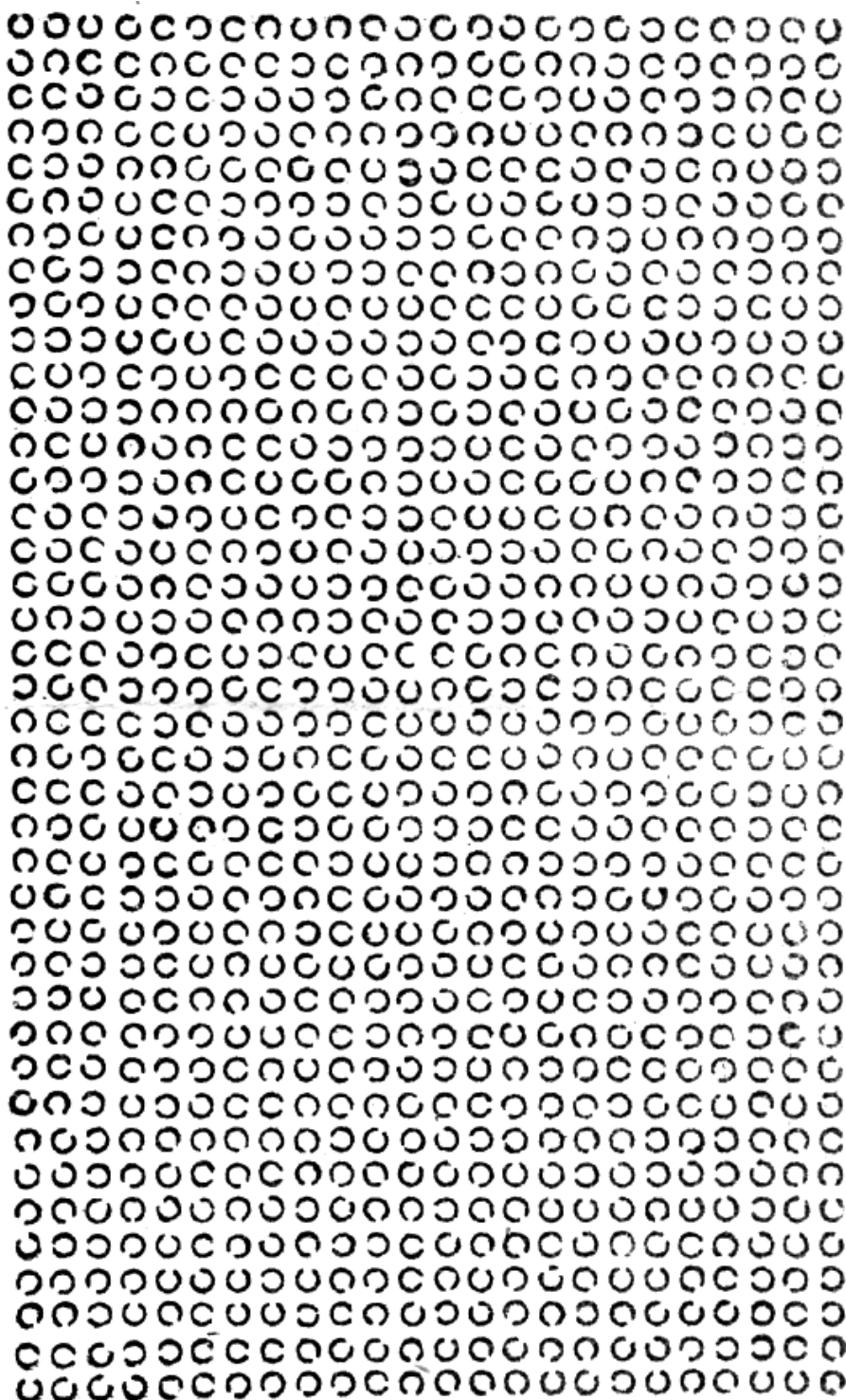
## Додаток Б.4

## КОРЕКТУРНА ПРОБА

## Бланк з кільцями Ландольдта

Прізвище та ініціали \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_



Дякуємо за відповіді!

**Додаток В**

**РЕЗУЛЬТАТИ АНАЛІЗУ СТАНУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ  
ПРАЦІВНИКІВ МВС УКРАЇНИ НА ЕТАПІ ПРОФЕСІЙНОГО  
СТАНОВЛЕННЯ**

Таблиця В.1

**Вихідний рівень та рівень показників фізичного розвитку  
працівників після 1-го року служби залежно від попереднього виду  
діяльності (2009–2011 рр., n=112, X±m)**

Групи працівників	n	Показники фізичного розвитку		P
		Вихідний рівень	Після 1-го року	
		Зріст, см		
1-ша група	49	176,8±0,71	177,2±0,64	>0,05
2-га група	41	175,5±0,77	175,7±0,75	>0,05
3-тя група	22	176,1±1,20	176,2±1,21	>0,05
		Маса тіла, кг		
1-ша група	49	72,94±0,82	73,46±0,74	>0,05
2-га група	41	76,01±0,57	75,79±0,66	>0,05
3-тя група	22	78,35±1,58	78,70±1,22	>0,05
		Індекс Кетле, г/см		
1-ша група	49	412,45±4,14	412,89±3,83	>0,05
2-га група	41	433,33±3,97	431,93±4,75	>0,05
3-тя група	22	444,29±7,55	446,57±6,13	>0,05
		ЖЄЛ, мл		
1-ша група	49	4162,2±51,13	4207,3±53,22	>0,05
2-га група	41	4125,1±65,72	4169,4±63,19	>0,05
3-тя група	22	4187,2±79,34	4204,8±74,86	>0,05
		Життєвий індекс, мл/кг		
1-ша група	49	57,06±0,76	57,27±0,71	>0,05
2-га група	41	54,27±0,79	55,01±0,82	>0,05
3-тя група	22	53,44±1,14	53,42±1,09	>0,05
		Динамометрія сильнішої руки, кгс		
1-ша група	49	45,91±0,59	46,19±0,56	>0,05
2-га група	41	45,74±0,62	45,98±0,60	>0,05
3-тя група	22	46,59±1,07	46,82±1,02	>0,05
		Силовий індекс, %		
1-ша група	49	62,94±0,75	62,87±0,72	>0,05
2-га група	41	60,18±0,79	60,67±0,76	>0,05
3-тя група	22	59,46±1,23	59,49±1,18	>0,05



		Окружність грудної клітки у спок., см		
1-ша група	49	95,84±0,41	96,11±0,39	>0,05
2-га група	41	95,61±0,44	95,95±0,42	>0,05
3-тя група	22	96,17±0,83	96,49±0,80	>0,05
		Індекс Ерісмана, см		
1-ша група	49	7,44±0,20	7,51±0,19	>0,05
2-га група	41	7,85±0,23	8,10±0,21	>0,05
3-тя група	22	8,07±0,49	8,38±0,45	>0,05

Таблиця В.2

**Вихідний рівень та рівень показників функціональних можливостей у працівників після 1-го року служби залежно від попереднього виду діяльності (2009–2011 рр., n=112, X±m)**

Групи працівників	n	Показники функціональних можливостей		P
		Вихідний рівень	Після 1-го року	
		ЧСС, уд./хв		
1-ша група	49	72,55±0,30	72,78±0,44	>0,05
2-га група	41	73,14±0,48	73,67±0,51	>0,05
3-тя група	22	74,91±0,73	74,70±0,68	>0,05
		САТ, мм рт.ст.		
1-ша група	49	118,90±0,63	118,49±0,62	>0,05
2-га група	41	120,17±0,66	120,81±0,67	>0,05
3-тя група	22	124,09±1,50	123,87±1,44	>0,05
		ДАТ, мм рт.ст.		
1-ша група	49	74,11±0,57	74,20±0,54	>0,05
2-га група	41	76,52±0,62	76,86±0,51	>0,05
3-тя група	22	78,22±0,61	78,04±0,59	>0,05
		Індекс Робінсона, у.о.		
1-ша група	49	86,26±0,57	86,23±0,68	>0,05
2-га група	41	87,91±0,81	89,01±0,84	>0,05
3-тя група	22	92,97±1,48	92,47±1,15	>0,05
		Час відновлення ЧСС, с		
1-ша група	49	112,78±3,15	113,16±3,41	>0,05
2-га група	41	117,92±4,27	117,55±4,12	>0,05
3-тя група	22	124,17±5,89	121,29±5,68	>0,05
		Індекс фізичного стану, у.о.		
1-ша група	49	0,683±0,004	0,682±0,005	>0,05
2-га група	41	0,666±0,006	0,658±0,006	>0,05
3-тя група	22	0,635±0,009	0,638±0,007	>0,05

## Продовження додатку В

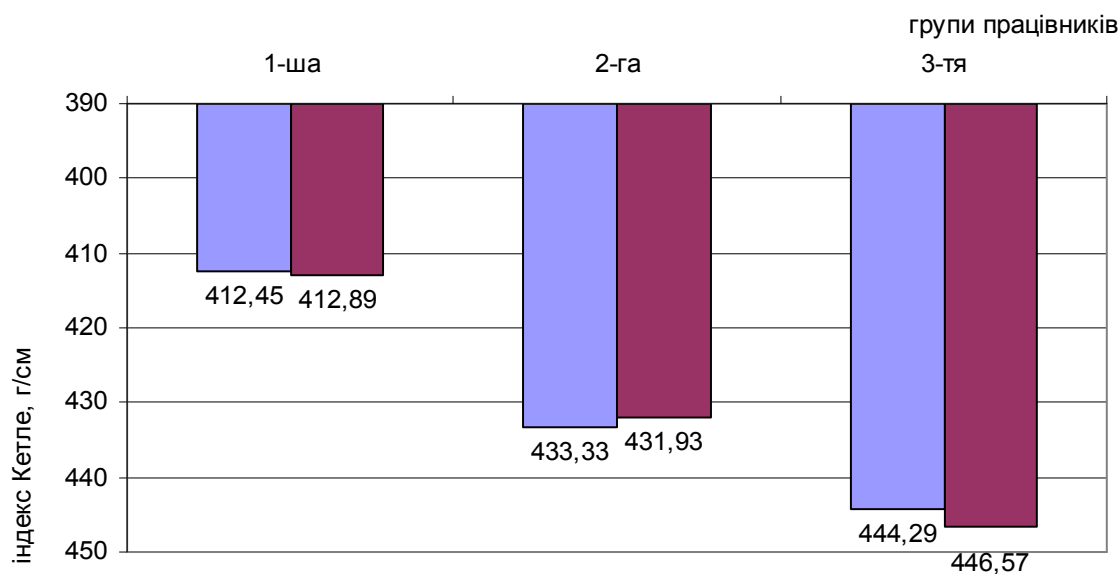


Рис. В.1. Вихідний рівень та рівень індексу Кетле у працівників після 1-го року служби залежно від попереднього виду діяльності (n=112, у г/см):

- – вихідний рівень індексу Кетле;
- – рівень індексу Кетле після 1-го року служби

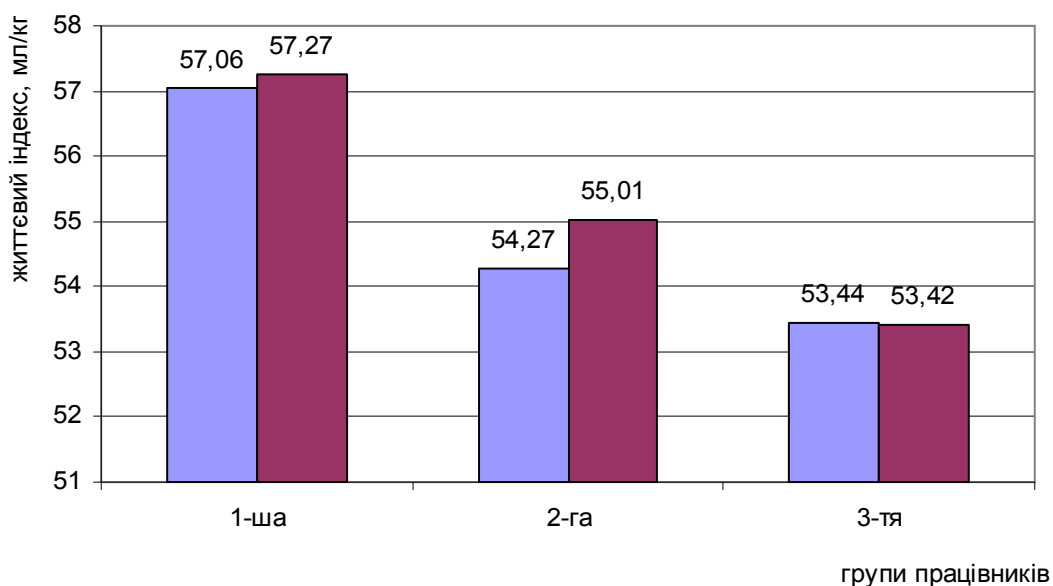


Рис. В.2. Вихідний рівень та рівень життєвого індексу у працівників після 1-го року служби залежно від попереднього виду діяльності (n=112, у мл/кг):

- – вихідний рівень життєвого індексу;
- – рівень життєвого індексу після 1-го року служби

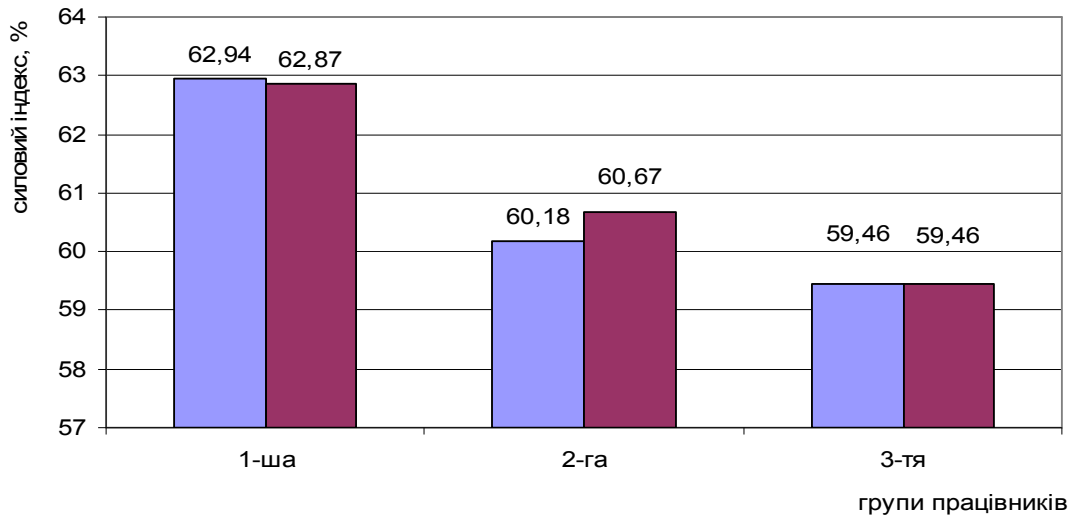


Рис. В.3. Вихідний рівень та рівень силового індексу у працівників після 1-го року служби залежно від попереднього виду діяльності (n=112, у %):

- – вихідний рівень силового індексу;
- – рівень силового індексу після 1-го року служби

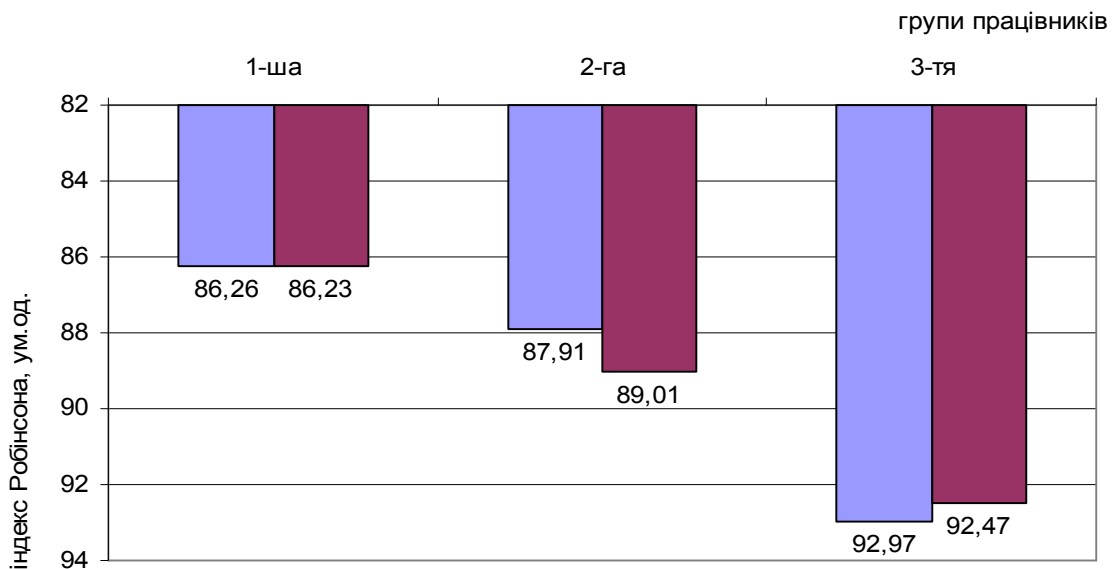


Рис. В.4. Вихідний рівень та рівень індексу Робінсона у працівників після 1-го року служби залежно від попереднього виду діяльності (n=112, в у.о.):

- – вихідний рівень індексу Робінсона;
- – рівень індексу Робінсона після 1-го року служби

Таблиця В.3

**Відповіді працівників різних службово-посадових категорій на питання «Чи займались Ви фізичною підготовкою до того, як були прийняті на службу в органи внутрішніх справ?» (n=104, осіб/%)**

Варіанти відповідей	Службово-посадові категорії			Всього
	1-ша (n=32)	2-га (n=37)	3-тя (n=35)	
так	9/28,1	17/45,9	31/88,5	57/54,8
ні	6/18,7	8/21,6	0/-	14/13,5
останнім часом не займався	15/46,9	12/32,5	3/8,6	30/28,8
власна відповідь	2/6,3	0/-	1/2,9	3/2,9

Таблиця В.4

**Відповіді працівників МВС України різних службово-посадових категорій на запитання «Як часто Ви займались фізичною підготовкою в останні 2-3 роки до призначення в ОВС?» (n=104, осіб/%)**

Варіанти відповідей	Службово-посадові категорії			Всього
	1-ша (n=32)	2-га (n=37)	3-тя (n=35)	
щодня	1/3,1	3/8,1	7/20,0	11/10,6
3-4 рази на тиждень	3/9,4	5/13,5	20/57,2	28/26,9
1-2 рази на тиждень	5/15,6	9/24,3	4/11,4	18/17,3
взагалі не займався	15/46,9	11/29,8	2/5,7	28/26,9
власна відповідь	8/25,0	9/24,3	2/5,7	19/18,3

Таблиця В.5

**Відповіді працівників МВС України різних службово-посадових категорій на запитання «З якою метою Ви займалися фізичною підготовкою?» (n=57, осіб/%)**

Варіанти відповідей	Службово-посадові категорії			Всього (n=57)
	1-ша (n=9)	2-га (n=17)	3-тя (n=31)	
підвищення рівня фізичної підготовленості та здоров'я	3/33,3	7/41,2	9/29,1	19/33,3
підготовка до служби в ОВС	2/22,3	5/29,4	16/51,6	23/40,3
поліпшення зовнішнього вигляду, самопочуття	3/33,3	4/23,5	4/12,9	11/19,3
власна відповідь	1/11,1	1/5,9	2/6,4	4/7,1

Таблиця В.6

**Відповіді працівників МВС України різних службово-посадових категорій на запитання «Зазначте причини, які заважали Вам займатися фізичною підготовкою» (n=44, осіб/%)**

Варіанти відповідей	Службово-посадові категорії			Всього (n=44)
	1-ша (n=9)	2-га (n=17)	3-тя (n=31)	
відсутність часу	6/28,6	8/40	-/0	14/31,8
відсутність можливості	3/14,3	2/10	1/33,3	6/13,6
відсутність бажання та інтересу	2/9,5	-/0	-/0	2/4,5
не вважаю за потрібне	-/0	-/0	-/0	-/0
вдома після робочого дня	8/38,1	9/45	2/66,7	19/43,3
власна відповідь	2/9,5	1/5	-/0	3/6,8

Таблиця В.7

**Відповіді працівників на запитання «Чи задовольняє Вас рівень Вашої фізичної підготовленості на даний момент для ефективного виконання завдань службової діяльності та навчання на курсах початкової підготовки?» (n=104, осіб/%)**

Варіанти відповідей	Службово-посадові категорії			Всього (n=104)
	1-ша (n=32)	2-га (n=37)	3-тя (n=35)	
так	16/50	21/56,8	26/74,3	63/60,6
ні	10/31,2	11/29,7	7/20	28/26,9
власна відповідь	6/18,8	5/13,5	2/5,7	13/12,5

Таблиця В.8

**Відповіді працівників на запитання «Ви задоволені станом свого здоров'я?» (n=104, осіб/%)**

Варіанти відповідей	Службово-посадові категорії			Всього (n=104)
	1-ша (n=32)	2-га (n=37)	3-тя (n=35)	
абсолютно	2/6,3	4/10,8	7/20	13/12,5
частково	9/28,1	15/40,5	19/54,3	43/41,4
не задоволені	17/53,1	15/40,5	6/17,1	38/36,5
власна відповідь	4/12,5	3/8,2	3/8,6	10/9,6

Таблиця В.9

**Відповіді працівників на запитання «Які симптоми погіршення емоційного стану Ви відчували під час навчання на курсах початкової підготовки?» (n=104, осіб/%)**

Варіанти відповідей	Службово-посадові категорії			Всього (n=104)
	1-ша (n=32)	2-га (n=37)	3-тя (n=35)	
тривожність	18/56,3	20/54,1	14/40	52/50
зневрованість	1/3,1	3/8,1	5/14,3	9/8,7
пригніченість	1/3,1	2/5,4	2/5,7	5/4,8
розгубленість	5/15,6	4/10,8	8/22,9	17/16,3
невпевненість у собі	6/18,8	7/18,9	6/17,1	19/18,3
власна відповідь	1/3,1	1/2,7	-/0	2/1,9

Таблиця В.10

**Відповіді працівників на запитання «Як, на Вашу думку, заняття фізичними вправами впливають на прискорення адаптації, зміцнення здоров'я, ефективність службової діяльності, покращання емоційного стану?» (n=104, осіб/%)**

Варіанти відповідей	Службово-посадові категорії			Всього (n=104)
	1-ша (n=32)	2-га (n=37)	3-тя (n=35)	
позитивно	26/81,3	32/86,5	33/94,3	91/87,5
негативно	2/6,2	1/2,7	-/0	3/2,9
ніяк не впливають	3/9,4	2/5,4	-/0	5/4,8
власна відповідь	1/3,1	2/5,4	2/5,7	5/4,8

Таблиця В.11

**Відповіді працівників на запитання «Які фізичні якості найбільш ефективно впливають на прискорення адаптації, зміцнення здоров'я, службову діяльність працівників на етапі професійного становлення?» (n=104, осіб/%)**

Варіанти відповідей	Службово-посадові категорії			Всього (n=104)
	1-ша (n=32)	2-га (n=37)	3-тя (n=35)	
силові якості	4/12,5	5/13,5	5/14,3	14/13,5
витривалість	9/28,2	10/27	7/20	26/25
швидкість	2/6,2	1/2,7	2/5,7	5/4,8
спритність	4/12,5	6/16,2	6/17,1	16/15,4
гнучкість та коорд. здібності	1/3,1	2/5,4	2/5,7	5/4,8
силові якості та витривалість	7/21,9	6/16,2	5/14,3	18/17,3
силові якості та спритність	3/9,4	4/10,8	6/17,1	13/12,5
власна відповідь	2/6,2	3/8,1	2/5,7	7/6,7

Таблиця В.12

**Відповіді працівників на питання «Чи повинен відрізнятись зміст фізичної підготовки працівників на курсах початкової підготовки залежно від службово-посадових категорій?» (n=104, осіб/%)**

Варіанти відповідей	Службово-посадові категорії			Всього (n=104)
	1-ша (n=32)	2-га (n=37)	3-тя (n=35)	
так	27/84,4	28/75,7	26/74,3	81/77,9
ні	2/6,2	4/10,8	7/20	13/12,5
власна відповідь	3/9,4	5/13,5	2/5,7	10/9,6

Таблиця В.13

**Відповіді на запитання «Яке співвідношення засобів ЗФП і СФП у відсотках Ви вважаєте доцільним для застосування на заняттях з фізичної підготовки на курсах початкової підготовки?» (n=104, осіб/%)**

Варіанти відповідей	Службово-посадові категорії		
	1-ша (n=32)	2-га (n=37)	3-тя (n=35)
30/70	2/6,2	6/16,2	24/68,6
40/60	6/18,8	19/51,4	3/8,6
70/30	20/62,5	7/18,9	4/11,4
власна відповідь	4/12,5	5/13,5	4/11,4



## Додаток Г

### **АВТОРСЬКА ПРОГРАМА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПРАЦІВНИКІВ 1-Ї КАТЕГОРІЇ НА ЕТАПІ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ**

Типові місяці занять з фізичної підготовки за авторською програмою були розроблені для працівників 1-ї службово-посадової категорії з урахуванням рівня їх фізичного стану: низького, середнього та високого.

Упродовж кожного місяця було проведено по 8 занять (щотижня по 2 заняття тривалістю по 2 годині кожне). Кожне заняття передбачало підготовчу, основну та заключну частини. Для кожної вправи основної частини вказано кількість підходів, повторів у підході, дистанцію, тривалість виконання. Більшість занять за авторською програмою були комплексними (із включенням вправ із різних розділів фізичної підготовки) та проведені з використанням кругового способу організації працівників.

## ТИПОВИЙ МІСЯЦЬ

**занять за авторською програмою для працівників 1-ї службово-посадової  
категорії з низьким рівнем фізичного стану**

№ з/п	Зміст	Час, хв	Організаційно-методичні вказівки
1	2	3	4

### Заняття № 1

(місце проведення – спортивний комплекс: стадіон, гімнастичне містечко)

<b>I.</b>	<b>Підготовча частина</b>	<b>20</b>	
1.	Шикування і постановка завдання на заняття.		Група у двошереновому строю, перевірка готовності особового складу до заняття, доведення теми, навчальних питань заняття, інструктаж із заходів безпеки.
2.	Стройові прийоми.		Виконати 2–3 стройових прийоми.
3.	Вправи під час руху: - вправи в ходьбі; - вправи під час бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці.		Вправи під час руху виконувати в колону по одному.  Група шикується в колону по чотири, проводити потоком, кожну вправу виконати 4–6 разів.
<b>II.</b>	<b>Основна частина</b>	<b>65</b>	
1.	Розучування техніки бігу на короткі дистанції. 1.1. Спеціальні бігові вправи.  1.2. Відпрацювання техніки старту та стартового розгону.  1.3. Пробігання дистанції та фінішування.	20	Вправи призначені для розвитку швидкості та швидкісної витривалості. 1. Біг із високим підніманням стегна. 2. Біг із закиданням гомілки назад. 3. Біг із вистрибуванням на кожен крок. Спеціальні бігові вправи виконувати потоком пошереножно по 4 чоловіки на відстань 10 м, дистанція між шеренгами 5 м. Кожну вправу виконати 4 рази. Виконати старт за командами: «НА СТАРТ!», «УВАГА!», «РУШ!» та пробігання дистанції 15 м 4 рази. Виконати старт та розгін до 20 м 4 рази. Виконати біг на 60 м 2 рази, біг на 100 м 2 рази, біг на 120 м 2 рази.
2.	Тренування гімнастичних вправ.	20	Вправи для розвитку сили та силової витривалості. Вправи виконувати фронтальним способом на багатопротітних перекладинах і брусах.

## Продовження додатку Г

1	2	3	4
3.	2.1. Підтягування на перекладині.  2.2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи.  2.3. Піднімання прямих ніг до прямого кута Тренування бігу на довгі дистанції.  3.1. Біг 100 м через 100 м.  3.2. Біг 200 м через 200 м.  3.3. Біг на 300 м.	25	Для м'язів плечового поясу, спини та рук. В. п. – вис на перекладині на прямих руках. Хват – середній. Виконати вправу 6 разів у 4 підходах. Для м'язів плечового поясу та рук. В. п. – упор лежачи. Виконати 12 разів у 4 підходах. Для м'язів черевного пресу. В. п. – вис на перекладині на прямих руках. Виконати 10 разів у 3 підходах. Вправи призначені для розвитку загальної витривалості. Виконувати груповим способом. Виконувати безперервним методом: біг 100 м з прискоренням, 100 м підтюпцем. Виконати вправу у 4 підходах. Виконувати безперервним методом: біг 200 м з прискоренням, 200 м підтюпцем. Виконати вправу у 2 підходах. Виконати вправу повторним методом у 2 підходах. Біг 300 м з прискоренням, відновлення ЧСС до 110 уд./хв, біг 300 м.
<b>III.</b>	<b>Заключна частина</b>	<b>5</b>	
1.	Ходьба, вправи для розслаблення м'язів і відновлення дихання.		Проводити в колону по одному. Привести організм у відносно спокійний стан.
2.	Підбиття підсумків заняття.		Відмітити ступінь засвоєння вправ, відмітити кращих, вказати на помилки, дати завдання для самостійної роботи.

**Заняття № 2**

(місце проведення – спортивний комплекс: стадіон, гімнастичне містечко)

<b>I.</b>	<b>Підготовча частина</b>	<b>20</b>	
1.	Шиккування і постановка завдання на заняття.		Група у двошеренговому строю, перевірка готовності особового складу, доведення теми, навчальних питань заняття, інструктаж із заходів безпеки.
2.	Стройові прийоми.		Виконати 2–3 стройових прийомів.
3.	Вправи під час руху: - вправи в ходьбі; - вправи під час бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці.		Вправи під час руху виконувати в колону по одному.  Група шикуюється в колону по чотири, проводити потоком, кожен вправу виконати 4–6 разів.

## Продовження додатку Г

1	2	3	4
<b>II.</b>	<b>Основна частина</b>	<b>65</b>	
1.	<p>Вдосконалення бігу на короткі дистанції.</p> <p>1.1. Спеціальні бігові вправи.</p> <p>1.2. Вдосконалення старту та стартового розгону.</p> <p>1.3. Біг на 60 м.</p> <p>1.4. Біг на 100 м.</p>	20	<p>Вправи призначені для розвитку швидкості та швидкісної витривалості.</p> <p>1. Біг із високим підніманням стегна.</p> <p>2. Біг із закиданням гомілки назад.</p> <p>3. Біг на прямих ногах.</p> <p>Спеціальні бігові вправи виконувати потоком пошереножно по 4 чоловіки на відстань 15 м, дистанція між шеренгами 5 м. Кожну вправу виконати 4 рази.</p> <p>Виконати старт та пробігання дистанції 15–20 м 3 рази.</p> <p>Виконати старт та розгін до 30 м 3 рази.</p> <p>Виконати біг на 60 м 2 рази.</p> <p>Виконати біг на 100 м 2 рази.</p>
2.	<p>Тренування гімнастичних вправ.</p> <p>2.1. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи.</p> <p>2.2. Присідання.</p> <p>2.3. Комплексна силова вправа.</p>	20	<p>Вправи для розвитку сили та силової витривалості.</p> <p>Для м'язів плечового поясу, тулуба та рук. В. п. – упор лежачи. Виконати 15 разів у 4 підходах.</p> <p>Для м'язів ніг. В. п. – ноги нарізно, руки за головою. Виконати 15 разів у 4 підходах.</p> <p>Для м'язів плечового поясу, рук, черевного пресу. В. п. – лежачи на спині, руки за головою, ноги випрямлені і зафіксовані, п'яти та коліна зімкнуті. Виконати 15 підйомів тулуба та 15 разів згинання і розгинання рук в упорі лежачи у 4 підходах.</p>
3.	<p>Тренування бігу на довгі дистанції.</p> <p>3.1. Біг 100 м через 100 м.</p> <p>3.2. Біг 200 м</p> <p>3.3. Біг на 400 м.</p>	25	<p>Вправи призначені для розвитку загальної витривалості. Виконувати груповим способом.</p> <p>Виконувати безперервним методом: біг 100 м з прискоренням, 100 м підтюпцем. Виконати вправу у 8 підходах.</p> <p>Виконати вправу повторним методом у 4 підходах. Біг 200 м з прискоренням, відновлення ЧСС до 110 уд./хв, біг 200 м. Виконати біг на 600 м у 1 підході.</p>

## Продовження додатку Г

1	2	3	4
<b>III.</b>	<b>Заключна частина</b>	<b>5</b>	
1.	Ходьба, вправи для розслаблення м'язів і відновлення дихання.		Проводити в колону по одному. Привести організм у відносно спокійний стан.
2.	Підбиття підсумків заняття.		Відмітити ступінь засвоєння вправ, відмітити кращих, вказати на помилки, дати завдання для самостійної роботи.

**Заняття № 3**

(місце проведення – спортивний зал)

<b>I.</b>	<b>Підготовча частина</b>	<b>20</b>	
1.	Шиккування і постановка завдання на заняття.		Група у двошереновому строю, перевірка готовності особового складу, доведення теми, навчальних питань заняття, інструктаж із заходів безпеки.
2.	Стройові прийоми.		Виконати 2–3 стройових прийомів.
3.	Вправи під час руху: - вправи в ходьбі; - вправи під час бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці.		Вправи під час руху виконувати в колону по одному.  Група шикуються в колону по чотири, проводити потоком, кожну вправу виконати 4–6 разів.
<b>II.</b>	<b>Основна частина</b>	<b>65</b>	
1.	Вдосконалення бігу на короткі дистанції. Човниковий біг 10 x 10 м.	15	Вправа призначена для розвитку швидкості та спритності. Виконати човниковий біг 10 x 10 м 3 рази. Виконувати по двоє чоловік.
2.	Навчання та тренування прийомів самозахисту та фізичного впливу.  2.1. Бойові стійки, прийоми самострахування.  2.2. Удари та захисти від них.	20	Прийоми самозахисту та фізичного впливу включають елементи рукопашного бою, самбо та інших єдиноборств. Відпрацювання приймання основної, фронтальної, високої, низької бойових стійок виконувати у складі групи. Виконати прийоми самострахування при падінні вперед, назад, на бік потоком по 8 разів, дистанція 5 кроків. Відпрацювати удари руками (прямі, бокові, зверху, знизу, їх комбінації), ногами (прямі, бокові, знизу, їх комбінації) по 8 разів. Відпрацювати захисти від ударів руками та ногами по 8 разів у парах.

## Продовження додатку Г

1	2	3	4
3.	<p>Комплексне тренування. Вправи з вагою власного тіла.</p> <p>3.1. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи.</p> <p>3.2. Стрибки на місці з високим підніманням колін.</p> <p>3.3. Гіперекстензія (прогинання тулуба).</p> <p>3.4. Піднімання тулуба із положення лежачи.</p> <p>3.5. Вистрибування вгору із повного присіду.</p> <p>3.6. Нахил тулуба вперед у положенні сидячи.</p>	30	<p>Вправи для розвитку сили, силової витривалості, гнучкості.</p> <p>Виконувати круговим способом, за командами керівника заняття, рухаючись в колону по одному.</p> <p>Виконати 3 серії вправ.</p> <p>Для м'язів плечового поясу, тулуба та рук. В. п. – упор лежачи на підлозі. Виконати 15 разів.</p> <p>Для м'язів ніг. В. п. – ноги нарізно, руки перед собою. Виконати вправу 15 разів не зупиняючись.</p> <p>Для м'язів спини. В. п. – лежачи обличчям донизу, стегна на підлозі, руки за головою, ноги закріплені (або утримуються партнером). Виконати вправу 15 разів.</p> <p>Для м'язів черевного пресу. В. п. – лежачи спиною на підлозі, руки за головою, ноги прямі. Виконати 15 разів.</p> <p>Для м'язів ніг. В. п. – ноги нарізно, руки довільно. Виконати вправу 10 разів.</p> <p>Для розвитку гнучкості хребта, розтягування м'язів ніг та спини. В. п. – сидячи на підлозі, ноги прямі, носки відтягнуті. Виконати протягом 20 с.</p>
<b>III.</b>	<b>Заключна частина</b>	<b>5</b>	
1.	Ходьба, вправи для розслаблення м'язів і відновлення дихання.		Проводити в колону по одному.
2.	Підбиття підсумків заняття.		Привести організм у відносно спокійний стан.
			Відмітити ступінь засвоєння вправ, відмітити кращих, вказати на помилки, дати завдання для самостійної роботи.

**Заняття № 4**

(місце проведення – спортивний комплекс: смуга перешкод, стадіон)

<b>I.</b>	<b>Підготовча частина</b>	<b>25</b>	
1.	Шикування і постановка завдання на заняття.		Група у двошеренговому строю, перевірка готовності особового складу, доведення теми, навчальних питань заняття, інструктаж із заходів безпеки.
2.	Стройові прийоми.		Виконати 2–3 стройових прийомів.

## Продовження додатку Г

1	2	3	4
3.	Вправи під час руху: - вправи в ходьбі; - вправи під час бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці.		Вправи під час руху виконувати в колону по одному.  Група шикуюється в колону по чотири, проводити потоком, кожен вправу виконати 4–6 разів.
4.	Спеціальні вправи на смузі перешкод.		Виконувати потоком фронтальним способом по напрямках смуги перешкод.
<b>II.</b>	<b>Основна частина</b>	<b>60</b>	
1.	Навчання та тренування подолання елементів смуги перешкод.  1.1. Подолання елементів у прямому напрямку.  1.2. Подолання елементів у зворотному напрямку.	15	Вправа на смузі перешкод призначена для комплексного розвитку фізичних якостей (швидкості, спритності, загальної та спеціальної витривалості) та виховання психічних якостей. Подолати кожен елемент окремо 3 рази. Подолати зв'язки із 1–2 елементів 3 рази. Подолати всі елементи смуги перешкод у прямому напрямку. Подолати кожен елемент окремо 3 рази. Подолати зв'язки із 1–2 елементів 3 рази. Подолати всі елементи смуги перешкод у зворотному напрямку.
2.	Тренування гімнастичних вправ. 2.1. Підтягування на перекладині.  2.2. Утримання тулуба в горизонтальному положенні.  2.3. Кут в упорі на брусах.  2.4. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи.	20	Вправи для розвитку сили, силової та статичної витривалості. Для м'язів плечового поясу, спини та рук. В. п. – вис на перекладині на прямих руках. Хват – широкий. Виконати вправу 7 разів у 3 підходах. Для м'язів спини. В. п. – лежачи обличчям донизу, стегна на гімнастичній лавці (підлозі), руки за головою, ноги закріплені (або утримуються партнером). Виконати 30 с у 3 підходах. Для м'язів пресу. В. п. – упор на брусах на прямих руках, ноги зігнуті у колінах. Виконати 40 с у 3 підходах. Для м'язів плечового поясу, тулуба та рук. В. п. – упор лежачи на підлозі. Виконати 20 разів у 3 підходах.

## Продовження додатку Г

1	2	3	4
	2.5. Піднімання тулуба із положення лежачи.		Для м'язів черевного пресу. В. п. – лежачи спиною на підлозі, руки за головою, ноги прямі. Виконати 20 разів у 3 підходах.
3.	Тренування бігу на довгі дистанції.	25	Вправи призначені для розвитку загальної витривалості. Виконувати груповим способом.
	3.1. Біг на 200 м		Виконати вправу повторним методом у 6 підходах. Біг 200 м з прискоренням, відновлення ЧСС до 120 уд./хв, біг 200 м.
	3.2. Біг на 600 м.		Виконати біг на 600 м у 1 підході.
<b>III.</b>	<b>Заключна частина</b>	<b>5</b>	
1.	Ходьба, вправи для розслаблення м'язів і відновлення дихання.		Проводити в колону по одному. Привести організм у відносно спокійний стан.
2.	Підбиття підсумків заняття.		Відмітити ступінь засвоєння вправ, відмітити кращих, вказати на помилки, дати завдання для самостійної роботи.

**Заняття № 5**

(місце проведення – спортивний зал, стадіон)

<b>I.</b>	<b>Підготовча частина</b>	<b>20</b>	
1.	Шикування і постановка завдання на заняття.		Група у двошеренговому строю, перевірка готовності особового складу, доведення теми, навчальних питань заняття, інструктаж із заходів безпеки.
2.	Стройові прийоми.		Виконати 2–3 стройових прийомів.
3.	Вправи під час руху: - вправи в ходьбі; - вправи під час бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці.		Вправи під час руху виконувати в колону по одному.  Група шикується в колону по чотири, проводити потоком, кожну вправу виконати 4–6 разів.
<b>II.</b>	<b>Основна частина</b>	<b>65</b>	
1.	Навчання та тренування вправ на спритність.	20	З високого старту пробігти 10 м, виконати два перекиди вперед, повернутися кругом, виконати два перекиди вперед, пробігти 10 м у зворотному напрямку. Для перекидів застосовувати мати. Виконати комплексну вправу на спритність по двоє чоловік 3 рази.
	1.1. Комплексна вправа на спритність.		



## Продовження додатку Г

1	2	3	4
2.	<p>1.2. Стрибки зі скакалкою.</p> <p>Виконання вправ з обтяженням.</p> <p>2.1. Присідання з обтяженням на плечах.</p> <p>2.2. Нахили тулуба вперед з обтяженням за головою.</p> <p>2.3. Тяга обтяження у нахилі.</p> <p>2.4. Жим обтяження вгору двома руками.</p> <p>2.5. Тяга обтяження до рівня підборіддя.</p> <p>2.6. Вис на перекладині.</p>	20	<p>Стрибки зі скакалкою виконувати без зупинки на двох ногах у довільному темпі. У випадку помилки вправу продовжувати. Зупинки для відпочинку робити заборонено. Виконати 30 с у 3 підходах.</p> <p>Вправи для розвитку сили та силової витривалості. Як обтяження застосовувати штангу, гирю, диск від штанги тощо. Вправи виконувати круговим способом.</p> <p>Для м'язів ніг. В. п. – ноги нарізно, обтяження на плечах за головою. Вага обтяження 15–30 кг. Виконати 10 разів у 3 підходах.</p> <p>Для м'язів спини та ніг. В. п. – ноги нарізно, спина пряма, обтяження на спині за головою. Вага обтяження 15–20 кг. Виконати 10 разів у 3 підходах.</p> <p>Для м'язів спини, плечового поясу та рук. В. п. – ноги нарізно, зігнуті в колінах, корпус нахилений, обтяження у прямих руках. Вага обтяження 10–20 кг. Виконати 10 разів у 3 підходах.</p> <p>Для м'язів плечового поясу та рук. В. п. – стоячи утримувати обтяження на грудях. Вага обтяження 10–20 кг. Виконати вправу 10 разів у 3 підходах.</p> <p>Для м'язів спини, плечового поясу та рук. В. п. – ноги нарізно, спина пряма, обтяження утримувати в опущених руках. Вага обтяження 10–15 кг. Виконати 10 разів у 3 підходах.</p> <p>Для м'язів плечового поясу, спини, рук, та розвитку гнучкості у плечових суглобах. Виконати 20 секунд у 2 підходах.</p>
3.	Тренування бігу на довгі дистанції. Біг на 800 м.	25	<p>Для розвитку загальної витривалості. Виконувати груповим способом. Виконати вправу повторним методом у 4 підходах. Повторне виконання бігу на 800 м починати при ЧСС 110 уд./хв.</p>

## Продовження додатку Г

1	2	3	4
<b>III.</b>	<b>Заклучна частина</b>	<b>5</b>	
1.	Ходьба, вправи для розслаблення м'язів і відновлення дихання.		Проводити в колону по одному. Привести організм у відносно спокійний стан.
2.	Підбиття підсумків заняття.		Відмітити ступінь засвоєння вправ, відмітити кращих, вказати на помилки, дати завдання для самостійної роботи.

**Заняття № 6**

(місце проведення – спортивний комплекс: стадіон, гімнастичне містечко)

<b>I.</b>	<b>Підготовча частина</b>	<b>20</b>	
1.	Шикування і постановка завдання на заняття.		Група у двошеренговому строю, перевірка готовності особового складу до заняття, доведення теми, навчальних питань заняття, інструктаж із заходів безпеки.
2.	Стройові прийоми.		Виконати 2–3 стройових прийоми.
3.	Вправи під час руху: - вправи в ходьбі; - вправи під час бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці.		Вправи під час руху виконувати в колону по одному.  Група шикується в колону по чотири, проводити потоком, кожну вправу виконати 4–6 разів.
<b>II.</b>	<b>Основна частина</b>	<b>65</b>	
1.	Тренування бігу на короткі дистанції. 1.1. Спеціальні бігові вправи.	15	Вправи призначені для розвитку швидкості та швидкісної витривалості. 1. Біг із високим підніманням стегна. 2. Біг із закиданням гомілки назад. 3. Біг із вистрибуванням на кожен крок. 4. Біг на прямих ногах. 5. Стрибки на одній нозі. Виконувати потоком пошереженожно на відстань 15 м, дистанція між шеренгами 5 м. Кожну вправу виконати 4 рази. Виконати старт 3 рази.
	1.2. Тренування старту та стартового розгону.		Виконати старт та розгін до 30 м 3 рази.
	1.3. Тренування бігу на 100 м.		Виконати біг на 60 м 3 рази. Виконати біг на 100 м 2 рази.
2.	Тренування гімнастичних вправ.	20	Вправи для розвитку сили та силової витривалості. Вправи виконувати фронтальним способом на багатопролітних перекладинах і брусах.

## Продовження додатку Г

1	2	3	4
	2.1. Підтягування на перекладині.  2.2. Згинання і розгинання рук в упорі на брусах. 2.3. Піднімання прямих ніг до прямого кута.  2.4. Вистрибування на опору.		Для м'язів плечового поясу, спини та рук. В. п. – вис на перекладині на прямих руках. Хват – вузький. Виконати вправу 6 разів у 3 підходах. Для м'язів плечового поясу, тулуба та рук. В. п. – упор на брусах на прямих руках. Виконати 8 разів у 3 підходах. Для м'язів пресу. В. п. – вис на перекладині на прямих руках. Виконати 8 разів у 3 підходах.  Для м'язів ніг. В. п. – ноги нарізно, руки довільно. Виконати вистрибування з двох ніг на опору з наступним відштовхуванням угору 10 разів у 3 підходах.
3.	Спортивні ігри. Двостороння гра у футбол.	30	Для розвитку витривалості, швидкості, спритності.
<b>III.</b>	<b>Заключна частина</b>	<b>5</b>	
1.	Ходьба, вправи для розслаблення м'язів і відновлення дихання.		Проводити в колону по одному. Привести організм у відносно спокійний стан.
2.	Підбиття підсумків заняття.		Відмітити ступінь засвоєння вправ, відмітити кращих, вказати на помилки, дати завдання для самостійної роботи.

**Заняття № 7**

(місце проведення – спортивний зал)

<b>I.</b>	<b>Підготовча частина</b>	<b>20</b>	
1.	Шикування і постановка завдання на заняття.		Група у двошеренговому строю, перевірка готовності особового складу, доведення теми, навчальних питань заняття, інструктаж із заходів безпеки.
2.	Стройові прийоми.		Виконати 2–3 стройових прийомів.
3.	Вправи під час руху: - вправи в ходьбі; - вправи під час бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці.		Вправи під час руху виконувати в колону по одному.  Група шикується в колону по чотири, проводити потоком, кожну вправу виконати 4–6 разів.

1	2	3	4
<b>II.</b>	<b>Основна частина</b>	<b>65</b>	
1.	<p>Вдосконалення бігу на короткі дистанції. Тренування вправи на спритність.</p> <p>1.1. Човниковий біг 10 х 10 м.</p> <p>1.2. Комплексна вправа на спритність.</p>	15	<p>Для розвитку швидкості та спритності.</p> <p>Виконати човниковий біг 10 х 10 м 3 рази. Виконувати по двоє чоловік.</p> <p>Пробігти 10 м, виконати два перекиди вперед, повернутися кругом, виконати два перекиди вперед, пробігти 10 м у зворотному напрямку. Виконати вправу по двоє чоловік 3 рази.</p>
2.	<p>Навчання та тренування прийомів самозахисту та фізичного впливу.</p> <p>2.1. Кидки та прийоми боротьби лежачи.</p> <p>2.2. Больові та задушливі прийоми.</p>	20	<p>Прийоми самозахисту та фізичного впливу включають елементи рукопашного бою, самбо та інших єдиноборств.</p> <p>Відпрацювання кидків через стегно, плече, із захопленням ніг ззаду та спереду, підсічок, підніжок, утримання, комбінаційні дії. Кожен прийом виконати по 8 разів у парах.</p> <p>Відпрацювати больові прийоми (загин руки за спину, важелі руки назовні та всередину) і задушливі прийоми (плечем, передпліччям, за допомогою одягу) по 8 разів у парах.</p>
3.	<p>Комплексне тренування. Вправи з вагою власного тіла та вправи у парах.</p> <p>3.1. Присідання з партнером на спині.</p> <p>3.2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, партнер утримує ноги.</p> <p>3.3. Згинання і розгинання тулуба (гіперекстензія).</p>	30	<p>Вправи для розвитку сили, силової витривалості, гнучкості.</p> <p>Виконувати круговим способом. Виконати 3 серії вправ.</p> <p>Для м'язів ніг. Виконати 6 разів.</p> <p>Для м'язів плечового поясу, тулуба та рук. Виконати 10 разів.</p> <p>Для м'язів спини. В. п. – лежачи обличчям донизу, стегна на підлозі, руки за головою, ноги утримує партнер. Виконати вправу 15 разів.</p>

## Продовження додатку Г

1	2	3	4
	3.4. Піднімання тулуба із положення лежачи.  3.5. Нахил тулуба вперед у положенні сидячи.		Для м'язів черевного пресу. В. п. – лежачи спиною на підлозі, руки за головою, ноги утримує партнер. Виконати 15 разів.  Для розвитку гнучкості хребта, розтягування м'язів ніг та спини. В. п. – сидячи на підлозі, ноги прямі, носки відтягнуті. Виконати протягом 20 с.
<b>III.</b>	<b>Заключна частина</b>	<b>5</b>	
1.	Ходьба, вправи для розслаблення м'язів і відновлення дихання.		Проводити в колону по одному. Привести організм у відносно спокійний стан.
2.	Підбиття підсумків заняття.		Відмітити ступінь засвоєння вправ, відмітити кращих, вказати на помилки, дати завдання для самостійної роботи.

**Заняття № 8**

(місце проведення – спортивний комплекс: смуга перешкод, стадіон)

<b>I.</b>	<b>Підготовча частина</b>	<b>25</b>	
1.	Шиккування і постановка завдання на заняття.		Група у двошеренговому строю, перевірка готовності особового складу, доведення теми, навчальних питань заняття, інструктаж із заходів безпеки.
2.	Стройові прийоми.		Виконати 2–3 стройових прийомів.
3.	Вправи під час руху: - вправи в ходьбі; - вправи під час бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці.		Вправи під час руху виконувати в колону по одному.  Група шикуюється в колону по чотири, проводити потоком, кожну вправу виконати 4–6 разів.
4.	Спеціальні вправи на смузі перешкод.		Виконувати потоком фронтальним способом по напрямках смуги перешкод.
<b>II.</b>	<b>Основна частина</b>	<b>60</b>	
1.	Навчання та тренування подолання елементів смуги перешкод.	<b>15</b>	Вправа на смузі перешкод призначена для комплексного розвитку фізичних якостей (швидкості, спритності, загальної та спеціальної витривалості) та виховання психічних якостей.
	1.1. Подолання елементів у прямому напрямку.		Подолати кожен елемент окремо 3 рази. Подолати зв'язки із 2–3 елементів 2 рази. Подолати всі елементи смуги перешкод у прямому напрямку.

## Продовження додатку Г

1	2	3	4
2.	<p>1.2. Подолання елементів у зворотному напрямку.</p> <p>Тренування гімнастичних вправ та вправ з вагою власного тіла.</p> <p>3.1. Підтягування на перекладині.</p> <p>3.2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи.</p> <p>3.3. Гіперекстензія (прогинання тулуба).</p> <p>3.4. Піднімання тулуба із положення лежачи.</p> <p>3.5. Присідання на одній нозі.</p> <p>3.6. Нахил тулуба вперед у положенні сидючи.</p>	25	<p>Подолати кожен елемент окремо 3 рази. Подолати зв'язки із 2–3 елементів 2 рази. Подолати всі елементи смуги перешкод у зворотному напрямку.</p> <p>Вправи для розвитку сили, силової та статичної витривалості. Виконувати круговим способом. Виконати 4 серії вправ.</p> <p>Для м'язів плечового поясу, спини та рук. В. п. – вис на перекладині на прямих руках. Хват – широкий. Виконати вправу 7 разів.</p> <p>Для м'язів плечового поясу, тулуба та рук. В. п. – упор лежачи на підлозі. Виконати 15 разів.</p> <p>Для м'язів спини. В. п. – лежачи обличчям донизу, стегна на підлозі, руки за головою, ноги закріплені (або утримуються партнером). Виконати вправу 15 разів.</p> <p>Для м'язів черевного пресу. В. п. – лежачи спиною на підлозі, руки за головою, ноги прямі. Виконати 15 разів.</p> <p>Для м'язів ніг. В. п. – стоячи боком біля стійки гімнастичної перекладини, однойменною рукою триматися за стійку. Виконати 6 разів кожною ногою.</p> <p>Для гнучкості хребта, розтягування м'язів ніг та спини. В. п. – сидючи на підлозі, ноги прямі, носки відтягнуті. Виконати протягом 20 с.</p>
3.	Тренування бігу на довгі дистанції. Біг на 3 км.	20	Для розвитку загальної витривалості. Виконувати груповим способом. Виконати біг на 3 км у 1 підході. Темп бігу – 80–90 %.
<b>III.</b>	<b>Заключна частина</b>	<b>5</b>	
1.	Ходьба, вправи для розслаблення м'язів і відновлення дихання.		Проводити в колону по одному. Привести організм у відносно спокійний стан.
2.	Підбиття підсумків заняття.		Відмітити ступінь засвоєння вправ, відмітити кращих, вказати на помилки, дати завдання для самостійної роботи.

## ТИПОВИЙ МІСЯЦЬ

**занять за авторською програмою для працівників 1-ї службово-посадової  
категорії з середнім рівнем фізичного стану**

№ з/п	Зміст	Час, хв	Організаційно-методичні вказівки
1	2	3	4

### Заняття № 1

(місце проведення – спортивний комплекс: стадіон, гімнастичне містечко)

<b>I.</b>	<b>Підготовча частина</b>	<b>20</b>	
1.	Шикування і постановка завдання на заняття.		Група у двошереновому строю, перевірка готовності особового складу до заняття, доведення теми, навчальних питань заняття, інструктаж із заходів безпеки.
2.	Стройові прийоми.		Виконати 2–3 стройових прийомів.
3.	Вправи під час руху: - вправи в ходьбі; - вправи під час бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці.		Вправи під час руху виконувати в колону по одному.  Група шикується в колону по чотири, проводити потоком, кожен вправу виконати 4–6 разів.
<b>II.</b>	<b>Основна частина</b>	<b>65</b>	
1.	Розучування техніки бігу на короткі дистанції. 1.1. Спеціальні бігові вправи.  1.2. Відпрацювання техніки старту та стартового розгону.  1.3. Пробігання дистанції та фінішування.	20	Вправи призначені для розвитку швидкості та швидкісної витривалості. 1. Біг із високим підніманням стегна. 2. Біг із закиданням гомілки назад. 3. Біг із вистрибуванням на кожен крок. Спеціальні бігові вправи виконувати потоком пошереножно по 4 чоловіки на відстань 20 м, дистанція між шеренгами 5 м. Кожну вправу виконати 3 рази. Виконати старт за командами: «НА СТАРТ!», «УВАГА!», «РУШ!» та пробігання дистанції 15 м 4 рази. Виконати старт та розгін до 30 м 3 рази. Виконати біг на 60 м 2 рази, біг на 100 м 2 рази, біг на 120 м 2 рази.
2.	Тренування гімнастичних вправ.	20	Вправи для розвитку сили та силової витривалості. Вправи виконувати фронтальним способом на багатопротітних перекладинах і брусах.

## Продовження додатку Г

1	2	3	4
3.	2.1. Підтягування на перекладині.  2.2. Згинання і розгинання рук в упорі на брусах.  2.3. Піднімання прямих ніг до перекладини  3. Тренування бігу на довгі дистанції.  3.1. Біг 100 м через 100 м.  3.2. Біг 200 м через 200 м.  3.3. Біг на 400 м.	25	Для м'язів плечового поясу, спини та рук. В. п. – вис на перекладині на прямих руках. Хват – середній. Виконати вправу 8 разів у 3 підходах. Для м'язів плечового поясу, тулуба та рук. В. п. – упор на брусах на прямих руках. Виконати 10 разів у 3 підходах. Для м'язів черевного пресу. В. п. – вис на перекладині на прямих руках. Виконати 10 разів у 3 підходах. Вправи призначені для розвитку загальної витривалості. Виконувати груповим способом. Виконувати безперервним методом: біг 100 м з прискоренням, 100 м підтюпцем. Виконати вправу у 4 підходах. Виконувати безперервним методом: біг 200 м з прискоренням, 200 м підтюпцем. Виконати вправу у 3 підходах. Виконати вправу повторним методом у 2 підходах. Біг 400 м з прискоренням, відновлення ЧСС до 120 уд./хв, біг 400 м.
<b>III.</b>	<b>Заключна частина</b>	<b>5</b>	
1.	Ходьба, вправи для розслаблення м'язів і відновлення дихання.		Проводити в колону по одному. Привести організм у відносно спокійний стан.
2.	Підбиття підсумків заняття.		Відмітити ступінь засвоєння вправ, відмітити кращих, вказати на помилки, дати завдання для самостійної роботи.

**Заняття № 2**

(місце проведення – спортивний комплекс: стадіон, гімнастичне містечко)

<b>I.</b>	<b>Підготовча частина</b>	<b>20</b>	
1.	Шиккування і постановка завдання на заняття.		Група у двошеренговому строю, перевірка готовності особового складу, доведення теми, навчальних питань заняття, інструктаж із заходів безпеки.
2.	Стройові прийоми.		Виконати 2–3 стройових прийомів.
3.	Вправи під час руху: - вправи в ходьбі; - вправи під час бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці.		Вправи під час руху виконувати в колону по одному.  Група шикуюється в колону по чотири, проводити потоком, кожному вправу виконати 4–6 разів.



1	2	3	4
<b>II.</b>	<b>Основна частина</b>	<b>65</b>	
1.	<p>Вдосконалення бігу на короткі дистанції.</p> <p>1.1. Спеціальні бігові вправи.</p> <p>1.2. Вдосконалення старту та стартового розгону.</p> <p>1.3. Біг на 60 м.</p> <p>1.4. Біг на 100 м.</p>	20	<p>Вправи призначені для розвитку швидкості та швидкісної витривалості.</p> <p>1. Біг із високим підніманням стегна.</p> <p>2. Біг із закиданням гомілки назад.</p> <p>3. Біг із вистрибуванням на кожен крок.</p> <p>4. Стрибки на одній нозі.</p> <p>Спеціальні бігові вправи виконувати потоком пошередножно по 4 чоловіки на відстань 20 м, дистанція між шеренгами 5 м. Кожну вправу виконати 3 рази.</p> <p>Виконати старт та пробігання дистанції 15–20 м 3 рази.</p> <p>Виконати старт та розгін до 30 м 3 рази.</p>
2.	<p>Тренування гімнастичних вправ.</p> <p>2.1. Згинання і розгинання рук в упорі на брусах.</p> <p>2.2. Вистрибування вгору із повного присіду.</p> <p>2.3. Комплексна силова вправа.</p>	20	<p>Вправи для розвитку сили та силової витривалості.</p> <p>Для м'язів плечового поясу, тулуба та рук. В. п. – упор на брусах на прямих руках. Виконати 10 разів у 3 підходах.</p> <p>Для м'язів ніг. В. п. – ноги нарізно, руки перед собою. Виконати вправу 15 разів у 3 підходах.</p> <p>Для м'язів плечового поясу, рук, черевного пресу. В. п. – лежачи на спині, руки за головою, ноги випрямлені і зафіксовані, п'яти та коліна зімкнуті. Виконати 20 підйомів тулуба та 20 разів згинання і розгинання рук в упорі лежачи у 3 підходах.</p>
3.	<p>Тренування бігу на довгі дистанції.</p> <p>3.1. Біг 200 м через 200 м.</p> <p>3.2. Біг на 400 м</p> <p>3.3. Біг на 600 м.</p>	25	<p>Вправи призначені для розвитку загальної витривалості. Виконувати груповим способом.</p> <p>Виконувати безперервним методом: біг 200 м з прискоренням, 200 м підтюпцем. Виконати вправу у 5 підходах.</p> <p>Виконати вправу повторним методом у 3 підходах. Біг 400 м з прискоренням, відновлення ЧСС до 120 уд./хв, біг 400 м. Виконати біг на 600 м у 1 підході.</p>

## Продовження додатку Г

1	2	3	4
<b>III.</b>	<b>Заключна частина</b>	<b>5</b>	
1.	Ходьба, вправи для розслаблення м'язів і відновлення дихання.		Проводити в колону по одному. Привести організм у відносно спокійний стан.
2.	Підбиття підсумків заняття.		Відмітити ступінь засвоєння вправ, відмітити кращих, вказати на помилки, дати завдання для самостійної роботи.

**Заняття № 3**

(місце проведення – спортивний зал)

<b>I.</b>	<b>Підготовча частина</b>	<b>20</b>	
1.	Шиккування і постановка завдання на заняття.		Група у двошереновому строю, перевірка готовності особового складу, доведення теми, навчальних питань заняття, інструктаж із заходів безпеки.
2.	Стройові прийоми.		Виконати 2–3 стройових прийомів.
3.	Вправи під час руху: - вправи в ходьбі; - вправи під час бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці.		Вправи під час руху виконувати в колону по одному.  Група шикуються в колону по чотири, проводити потоком, кожну вправу виконати 4–6 разів.
<b>II.</b>	<b>Основна частина</b>	<b>65</b>	
1.	Вдосконалення бігу на короткі дистанції. Човниковий біг 10 x 10 м.	10	Вправа призначена для розвитку швидкості та спритності. Виконати човниковий біг 10 x 10 м 3 рази. Виконувати по двоє чоловік.
2.	Навчання та тренування прийомів самозахисту та фізичного впливу.  2.1. Бойові стійки, прийоми самострахування.  2.2. Удари та захисти від них.	25	Прийоми самозахисту та фізичного впливу включають елементи рукопашного бою, самбо та інших єдиноборств. Відпрацювання приймання основної, фронтальної, високої, низької бойових стійок виконувати у складі групи. Виконати прийоми самострахування при падінні вперед, назад, на бік потоком по 10 разів, дистанція 5 кроків. Відпрацювати удари руками (прямі, бокові, зверху, знизу, їх комбінації), ногами (прямі, бокові, знизу, їх комбінації) по 10 разів. Відпрацювати захисти від ударів руками та ногами по 10 разів у парах.

## Продовження додатку Г

1	2	3	4
3.	<p>Комплексне тренування. Вправи з вагою власного тіла.</p> <p>3.1. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи.</p> <p>3.2. Стрибки на місці з високим підніманням колін.</p> <p>3.3. Гіперекстензія (прогинання тулуба).</p> <p>3.4. Піднімання тулуба із положення лежачи.</p> <p>3.5. Вистрибування вгору із повного присіду.</p> <p>3.6. Нахил тулуба вперед у положенні сидячи.</p>	30	<p>Вправи для розвитку сили, силової витривалості, гнучкості.</p> <p>Виконувати круговим способом, за командами керівника заняття, рухаючись в колону по одному.</p> <p>Виконати 3 серії вправ.</p> <p>Для м'язів плечового поясу, тулуба та рук. В. п. – упор лежачи на підлозі. Виконати 20 разів.</p> <p>Для м'язів ніг. В. п. – ноги нарізно, руки перед собою. Виконати вправу 20 разів не зупиняючись.</p> <p>Для м'язів спини. В. п. – лежачи обличчям донизу, стегна на підлозі, руки за головою, ноги закріплені (або утримуються партнером). Виконати вправу 20 разів.</p> <p>Для м'язів черевного пресу. В. п. – лежачи спиною на підлозі, руки за головою, ноги прямі. Виконати 20 разів.</p> <p>Для м'язів ніг. В. п. – ноги нарізно, руки довільно. Виконати вправу 15 разів.</p> <p>Для розвитку гнучкості хребта, розтягування м'язів ніг та спини. В. п. – сидячи на підлозі, ноги прямі, носки відтягнуті. Виконати протягом 30 с.</p>
<b>III.</b>	<b>Заключна частина</b>	<b>5</b>	
1.	Ходьба, вправи для розслаблення м'язів і відновлення дихання.		Проводити в колону по одному. Привести організм у відносно спокійний стан.
2.	Підбиття підсумків заняття.		Відмітити ступінь засвоєння вправ, відмітити кращих, вказати на помилки, дати завдання для самостійної роботи.

**Заняття № 4**

(місце проведення – спортивний комплекс: смуга перешкод, стадіон)

<b>I.</b>	<b>Підготовча частина</b>	<b>25</b>	
1.	Шикування і постановка завдання на заняття.		Група у двошеренговому строю, перевірка готовності особового складу, доведення теми, навчальних питань заняття, інструктаж із заходів безпеки.
2.	Стройові прийоми.		Виконати 2–3 стройових прийомів.

## Продовження додатку Г

1	2	3	4
3.	Вправи під час руху: - вправи в ходьбі; - вправи під час бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці.		Вправи під час руху виконувати в колону по одному.  Група шикується в колону по чотири, проводити потоком, кожну вправу виконати 4–6 разів.
4.	Спеціальні вправи на смузі перешкод.		Виконувати потоком фронтальним способом по напрямках смуги перешкод.
<b>II.</b>	<b>Основна частина</b>	<b>60</b>	
1.	Навчання та тренування подолання елементів смуги перешкод.  1.1. Подолання елементів у прямому напрямку.  1.2. Подолання елементів у зворотному напрямку.	20	Вправа на смузі перешкод призначена для комплексного розвитку фізичних якостей (швидкості, спритності, загальної та спеціальної витривалості) та виховання психічних якостей. Подолати кожен елемент окремо 3 рази. Подолати зв'язки із 2–3 елементів 2 рази. Подолати всі елементи смуги перешкод у прямому напрямку. Подолати кожен елемент окремо 3 рази. Подолати зв'язки із 2–3 елементів 2 рази. Подолати всі елементи смуги перешкод у зворотному напрямку.
2.	Тренування гімнастичних вправ. 2.1. Підтягування на перекладині.  2.2. Утримання тулуба в горизонтальному положенні.  2.3. Кут в упорі на брусах.	20	Вправи для розвитку сили, силової та статичної витривалості. Для м'язів плечового поясу, спини та рук. В. п. – вис на перекладині на прямих руках. Хват – широкий. Виконати вправу 10 разів у 3 підходах. Для м'язів спини. В. п. – лежачи обличчям донизу, стегна на гімнастичній лавці (підлозі), руки за головою, ноги закріплені (або утримуються партнером). Виконати 40 с у 3 підходах. Для м'язів пресу. В. п. – упор на брусах на прямих руках, ноги зігнуті у колінах. Виконати 50 с у 3 підходах.

## Продовження додатку Г

1	2	3	4
3.	2.4. Гімнастично-силовий комплекс.  Тренування бігу на довгі дистанції.  3.1. Біг на 400 м  3.2. Біг на 800 м.	20	Для м'язів плечового поясу, спини, пресу та рук. В. п. – вис на перекладині на прямих руках. Виконати комплекс (підтягування, підйом переверотом, підйом силою, підйом ніг до перекладини) 2–3 рази у 3 підходах. Вправи призначені для розвитку загальної витривалості. Виконувати груповим способом. Виконати вправу повторним методом у 5 підходах. Біг 400 м з прискоренням, відновлення ЧСС до 120 уд./хв, біг 400 м. Виконати біг на 800 м у 1 підході.
<b>III.</b>	<b>Заклучна частина</b>	<b>5</b>	
1.	Ходьба, вправи для розслаблення м'язів і відновлення дихання.		Проводити в колону по одному. Привести організм у відносно спокійний стан.
2.	Підбиття підсумків заняття.		Відмітити ступінь засвоєння вправ, відмітити кращих, вказати на помилки, дати завдання для самостійної роботи.

**Заняття № 5**

(місце проведення – спортивний зал, стадіон)

<b>I.</b>	<b>Підготовча частина</b>	<b>20</b>	
1.	Шиккування і постановка завдання на заняття.		Група у двошеренговому строю, перевірка готовності особового складу, доведення теми, навчальних питань заняття, інструктаж із заходів безпеки.
2.	Стройові прийоми.		Виконати 2–3 стройових прийомів.
3.	Вправи під час руху: - вправи в ходьбі; - вправи під час бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці.		Вправи під час руху виконувати в колону по одному.  Група шикуюється в колону по чотири, проводити потоком, кожену вправу виконати 4–6 разів.
<b>II.</b>	<b>Основна частина</b>	<b>65</b>	
1.	Навчання та тренування вправ на спритність. 1.1. Комплексна вправа на спритність.	20	З високого старту пробігти 10 м, виконати два перекиди вперед, повернутися кругом, виконати два перекиди вперед, пробігти 10 м у зворотному напрямку. Для перекидів застосовувати мати. Виконати комплексну вправу на спритність по двоє чоловік 3 рази.

## Продовження додатку Г

1	2	3	4
2.	<p>1.2. Стрибки зі скакалкою.</p> <p>Виконання вправ з обтяженням.</p> <p>2.1. Присідання з обтяженням на плечах.</p> <p>2.2. Нахили тулуба вперед з обтяженням за головою.</p> <p>2.3. Тяга обтяження у нахилі.</p> <p>2.4. Жим обтяження вгору двома руками.</p> <p>2.5. Тяга обтяження до рівня підборіддя.</p> <p>2.6. Вис на перекладині.</p>	20	<p>Стрибки зі скакалкою виконувати без зупинки на двох ногах у довільному темпі. У випадку помилки вправу продовжувати. Зупинки для відпочинку робити заборонено. Виконати 40 с у 3 підходах.</p> <p>Вправи для розвитку сили та силової витривалості. Як обтяження застосовувати штангу, гирю, диск від штанги тощо. Вправи виконувати круговим способом.</p> <p>Для м'язів ніг. В. п. – ноги нарізно, обтяження на плечах за головою. Вага обтяження 20–40 кг. Виконати 10 разів у 3 підходах.</p> <p>Для м'язів спини та ніг. В. п. – ноги нарізно, спина пряма, обтяження на спині за головою. Вага обтяження 20–30 кг. Виконати 10 разів у 3 підходах.</p> <p>Для м'язів спини, плечового поясу та рук. В. п. – ноги нарізно, зігнуті в колінах, корпус нахилений, обтяження у прямих руках. Вага обтяження 20–30 кг. Виконати 10 разів у 3 підходах.</p> <p>Для м'язів плечового поясу та рук. В. п. – стоячи утримувати обтяження на грудях. Вага обтяження 20–30 кг. Виконати вправу 10 разів у 3 підходах.</p> <p>Для м'язів спини, плечового поясу та рук. В. п. – ноги нарізно, спина пряма, обтяження утримувати в опущених руках. Вага обтяження 10–20 кг. Виконати 10 разів у 3 підходах.</p> <p>Для м'язів плечевого поясу, спини, рук, та розвитку гнучкості у плечових суглобах. Виконати 30 секунд у 2 підходах.</p>
3.	Тренування бігу на довгі дистанції. Біг на 1 км.	25	<p>Для розвитку загальної витривалості. Виконувати груповим способом. Виконати вправу повторним методом у 3 підходах. Темп бігу – 80–90 %.</p> <p>Повторне виконання бігу на 1 км починати при ЧСС 110–120 уд./хв.</p>

## Продовження додатку Г

1	2	3	4
<b>III.</b>	<b>Заключна частина</b>	<b>5</b>	
1.	Ходьба, вправи для розслаблення м'язів і відновлення дихання.		Проводити в колону по одному. Привести організм у відносно спокійний стан.
2.	Підбиття підсумків заняття.		Відмітити ступінь засвоєння вправ, відмітити кращих, вказати на помилки, дати завдання для самостійної роботи.

**Заняття № 6**

(місце проведення – спортивний комплекс: стадіон, гімнастичне містечко)

<b>I.</b>	<b>Підготовча частина</b>	<b>20</b>	
1.	Шиккування і постановка завдання на заняття.		Група у двошереновому строю, перевірка готовності особового складу до заняття, доведення теми, навчальних питань заняття, інструктаж із заходів безпеки.
2.	Стройові прийоми.		Виконати 2–3 стройових прийомів.
3.	Вправи під час руху: - вправи в ходьбі; - вправи під час бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці.		Вправи під час руху виконувати в колону по одному.  Група шикуються в колону по чотири, проводити потоком, кожну вправу виконати 4–6 разів.
<b>II.</b>	<b>Основна частина</b>	<b>65</b>	
1.	Тренування бігу на короткі дистанції. 1.1. Спеціальні бігові вправи.  1.2. Тренування старту та стартового розгону. 1.3. Тренування бігу на 100 м.	15	Вправи призначені для розвитку швидкості та швидкісної витривалості. 1. Біг із високим підніманням стегна. 2. Біг із закиданням гомілки назад. 3. Біг із вистрибуванням на кожен крок. 4. Біг на прямих ногах. 5. Стрибки на одній нозі. Виконувати потоком пошереножно на відстань 20 м, дистанція між шеренгами 5 м. Кожну вправу виконати 3 рази. Виконати старт 3 рази. Виконати старт та розгін до 30 м 3 рази. Виконати біг на 60 м 3 рази. Виконати біг на 100 м 3 рази.
2.	Тренування гімнастичних вправ.	20	Вправи для розвитку сили та силової витривалості. Вправи виконувати фронтальним способом на багатопролітних перекладинах і брусах.

## Продовження додатку Г

1	2	3	4
	2.1. Підтягування на перекладині.		Для м'язів плечового поясу, спини та рук. В. п. – вис на перекладині на прямих руках. Хват – вузький. Виконати вправу 8 разів у 3 підходах.
	2.2. Згинання і розгинання рук в упорі на брусах.		Для м'язів плечового поясу, тулуба та рук. В. п. – упор на брусах на прямих руках. Виконати 12 разів у 3 підходах.
	2.3. Піднімання прямих ніг до перекладини		Для м'язів пресу. В. п. – вис на перекладині на прямих руках. Виконати 10 разів у 3 підходах.
	2.4. Вистрибування на опору.		Для м'язів ніг. В. п. – ноги нарізно, руки довільно. Виконати вистрибування з двох ніг на опору з наступним відштовхуванням угору 15 разів у 3 підходах.
3.	Спортивні ігри. Двостороння гра у футбол.	30	Для розвитку витривалості, швидкості, спритності.
<b>III.</b>	<b>Заключна частина</b>	<b>5</b>	
1.	Ходьба, вправи для розслаблення м'язів і відновлення дихання.		Проводити в колону по одному. Привести організм у відносно спокійний стан.
2.	Підбиття підсумків заняття.		Відмітити ступінь засвоєння вправ, відмітити кращих, вказати на помилки, дати завдання для самостійної роботи.

**Заняття № 7**

(місце проведення – спортивний зал)

<b>I.</b>	<b>Підготовча частина</b>	<b>20</b>	
1.	Шикування і постановка завдання на заняття.		Група у двошеренговому строю, перевірка готовності особового складу, доведення теми, навчальних питань заняття, інструктаж із заходів безпеки.
2.	Стройові прийоми.		Виконати 2–3 стройових прийомів.
3.	Вправи під час руху: - вправи в ходьбі; - вправи під час бігу.		Вправи під час руху виконувати в колону по одному.
	Загальнорозвиваючі вправи на місці.		Група шикується в колону по чотири, проводити потоком, кожну вправу виконати 4–6 разів.



1	2	3	4
<b>II.</b>	<b>Основна частина</b>	<b>65</b>	
1.	Вдосконалення бігу на короткі дистанції. Тренування вправи на спритність.	15	Для розвитку швидкості та спритності.
	1.1. Човниковий біг 10 x 10 м.		Виконати човниковий біг 10 x 10 м 3 рази. Виконувати по двоє чоловік.
	1.2. Комплексна вправа на спритність.		Пробігти 10 м, виконати два перекиди вперед, повернутися кругом, виконати два перекиди вперед, пробігти 10 м у зворотному напрямку. Виконати вправу по двоє чоловік 3 рази.
2.	Навчання та тренування прийомів самозахисту та фізичного впливу.	25	Прийоми самозахисту та фізичного впливу включають елементи рукопашного бою, самбо та інших єдиноборств.
	2.1. Кидки та прийоми боротьби лежачи.		Відпрацювання кидків через стегно, плече, із захопленням ніг ззаду та спереду, підсічок, підніжок, утримання, комбінаційні дії. Кожен прийом виконати по 10 разів у парах.
	2.2. Больові та задушливі прийоми.		Відпрацювати больові прийоми (загин руки за спину, важелі руки назовні та всередину) і задушливі прийоми (плечем, передпліччям, за допомогою одягу) по 10 разів у парах.
3.	Комплексне тренування. Вправи з вагою власного тіла та вправи у парах.	25	Вправи для розвитку сили, силової витривалості, гнучкості. Виконувати круговим способом. Виконати 3 серії вправ. Для м'язів ніг. Виконати 10 разів.
	3.1. Присідання з партнером на спині.		Для м'язів плечового поясу, тулуба та рук. Виконати 15 разів.
	3.2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, партнер утримує ноги.		Для м'язів плечового поясу, тулуба та рук. Виконати 15 разів.
	3.3. Згинання і розгинання тулуба (гіперекстензія).		Для м'язів спини. В. п. – лежачи обличчям донизу, стегна на підлозі, руки за головою, ноги утримує партнер. Виконати вправу 20 разів.

## Продовження додатку Г

1	2	3	4
	3.4. Піднімання тулуба із положення лежачи.		Для м'язів черевного пресу. В. п. – лежачи спиною на підлозі, руки за головою, ноги утримує партнер. Виконати 20 разів.
	3.5. Нахил тулуба вперед у положенні сидючи.		Для розвитку гнучкості хребта, розтягування м'язів ніг та спини. В. п. – сидючи на підлозі, ноги прямі, носки відтягнуті. Виконати протягом 30 с.
<b>III.</b>	<b>Заключна частина</b>	<b>5</b>	
1.	Ходьба, вправи для розслаблення м'язів і відновлення дихання.		Проводити в колону по одному. Привести організм у відносно спокійний стан.
2.	Підбиття підсумків заняття.		Відмітити ступінь засвоєння вправ, відмітити кращих, вказати на помилки, дати завдання для самостійної роботи.

**Заняття № 8**

(місце проведення – спортивний комплекс: смуга перешкод, стадіон)

<b>I.</b>	<b>Підготовча частина</b>	<b>25</b>	
1.	Шиккування і постановка завдання на заняття.		Група у двошеренговому строю, перевірка готовності особового складу, доведення теми, навчальних питань заняття, інструктаж із заходів безпеки.
2.	Стройові прийоми.		Виконати 2–3 стройових прийомів.
3.	Вправи під час руху: - вправи в ходьбі; - вправи під час бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці.		Вправи під час руху виконувати в колону по одному.
4.	Спеціальні вправи на смузі перешкод.		Група шикуюється в колону по чотири, проводити потоком, кожну вправу виконати 4–6 разів.
<b>II.</b>	<b>Основна частина</b>	<b>60</b>	
1.	Навчання та тренування подолання елементів смуги перешкод.	<b>20</b>	Вправа на смузі перешкод призначена для комплексного розвитку фізичних якостей (швидкості, спритності, загальної та спеціальної витривалості) та виховання психічних якостей.
	1.1. Подолання елементів у прямому напрямку.		Подолати кожен елемент окремо 3 рази. Подолати зв'язки із 3–4 елементів 2 рази. Подолати всі елементи смуги перешкод у прямому напрямку.

## Продовження додатку Г

1	2	3	4
2.	<p>1.2. Подолання елементів у зворотному напрямку.</p> <p>Тренування гімнастичних вправ та вправ з вагою власного тіла.</p> <p>3.1. Підтягування на перекладині.</p> <p>3.2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи.</p> <p>3.3. Гіперекстензія (прогинання тулуба).</p> <p>3.4. Піднімання тулуба із положення лежачи.</p> <p>3.5. Присідання на одній нозі.</p> <p>3.6. Нахил тулуба вперед у положенні сидячи.</p>	20	<p>Подолати кожен елемент окремо 3 рази. Подолати зв'язки із 3–4 елементів 2 рази. Подолати всі елементи смуги перешкод у зворотному напрямку.</p> <p>Вправи для розвитку сили, силової та статичної витривалості. Виконувати круговим способом. Виконати 3 серії вправ.</p> <p>Для м'язів плечового поясу, спини та рук. В. п. – вис на перекладині на прямих руках. Хват – широкий. Виконати вправу 10 разів.</p> <p>Для м'язів плечового поясу, тулуба та рук. В. п. – упор лежачи на підлозі. Виконати 20 разів.</p> <p>Для м'язів спини. В. п. – лежачи обличчям донизу, стегна на підлозі, руки за головою, ноги закріплені (або утримуються партнером). Виконати вправу 20 разів.</p> <p>Для м'язів черевного пресу. В. п. – лежачи спиною на підлозі, руки за головою, ноги прямі. Виконати 20 разів.</p> <p>Для м'язів ніг. В. п. – стоячи боком біля стійки гімнастичної перекладини, одноіменною рукою триматися за стійку. Виконати 10 разів кожною ногою.</p> <p>Для гнучкості хребта, розтягування м'язів ніг та спини. В. п. – сидячи на підлозі, ноги прямі, носки відтягнуті. Виконати протягом 30 с.</p>
3.	Тренування бігу на довгі дистанції. Біг на 3 км.	20	Для розвитку загальної витривалості. Виконувати груповим способом. Виконати біг на 3 км у 1 підході. Темп бігу – 90 %.
<b>III.</b>	<b>Заключна частина</b>	<b>5</b>	
1.	Ходьба, вправи для розслаблення м'язів і відновлення дихання.		Проводити в колону по одному. Привести організм у відносно спокійний стан.
2.	Підбиття підсумків заняття.		Відмітити ступінь засвоєння вправ, відмітити кращих, вказати на помилки, дати завдання для самостійної роботи.

## ТИПОВИЙ МІСЯЦЬ

**занять за авторською програмою для працівників 1-ї службово-посадової  
категорії з високим рівнем фізичного стану**

№ з/п	Зміст	Час, хв	Організаційно-методичні вказівки
1	2	3	4

### Заняття № 1

(місце проведення – спортивний комплекс: стадіон, гімнастичне містечко)

<b>I.</b>	<b>Підготовча частина</b>	<b>20</b>	
1.	Шикування і постановка завдання на заняття.		Група у двошереновому строю, перевірка готовності особового складу до заняття, доведення теми, навчальних питань заняття, інструктаж із заходів безпеки.
2.	Стройові прийоми.		Виконати 2–3 стройових прийоми.
3.	Вправи під час руху: - вправи в ходьбі; - вправи під час бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці.		Вправи під час руху виконувати в колону по одному.  Група шикується в колону по чотири, проводити потоком, кожну вправу виконати 4–6 разів.
<b>II.</b>	<b>Основна частина</b>	<b>65</b>	
1.	Розучування техніки бігу на короткі дистанції. 1.1. Спеціальні бігові вправи.  1.2. Відпрацювання техніки старту та стартового розгону.  1.3. Пробігання дистанції та фінішування.	20	Вправи призначені для розвитку швидкості та швидкісної витривалості. 1. Біг із високим підніманням стегна. 2. Біг із закиданням гомілки назад. 3. Біг із вистрибуванням на кожен крок. Спеціальні бігові вправи виконувати потоком пошереножно по 4 чоловіки на відстань 25 м, дистанція між шеренгами 5 м. Кожну вправу виконати 4 рази. Виконати старт за командами: «НА СТАРТ!», «УВАГА!», «РУШ!» та пробігання дистанції 15 м 4 рази. Виконати старт та розгін до 30 м 3 рази. Виконати біг на 60 м 3 рази, біг на 100 м 2 рази, біг на 120 м 2 рази.
2.	Тренування гімнастичних вправ.	20	Вправи для розвитку сили та силової витривалості. Вправи виконувати фронтальним способом на багатопротітних перекладинах і брусах.

## Продовження додатку Г

1	2	3	4
	2.1. Підтягування на перекладині.		Для м'язів плечового поясу, спини та рук. В. п. – вис на перекладині на прямих руках. Хват – середній. Виконати вправу 10 разів у 3 підходах.
	2.2. Згинання і розгинання рук в упорі на брусах.		Для м'язів плечового поясу, тулуба та рук. В. п. – упор на брусах на прямих руках. Виконати 15 разів у 3 підходах.
	2.3. Піднімання прямих ніг до перекладини		Для м'язів черевного пресу. В. п. – вис на перекладині на прямих руках. Виконати 15 разів у 3 підходах.
3.	Тренування бігу на довгі дистанції.	25	Вправи призначені для розвитку загальної витривалості. Виконувати груповим способом.
	3.1. Біг 100 м через 100 м.		Виконувати безперервним методом: біг 100 м з прискоренням, 100 м підтюпцем. Виконати вправу у 4 підходах.
	3.2. Біг на 200 м через 200 м.		Виконувати безперервним методом: біг 200 м з прискоренням, 200 м підтюпцем. Виконати вправу у 3 підходах.
	3.3. Біг на 400 м.		Виконати вправу повторним методом у 3 підходах. Біг на 400 м з прискоренням, відновлення ЧСС до 120-130 уд./хв, біг на 400 м.
<b>III.</b>	<b>Заключна частина</b>	<b>5</b>	
1.	Ходьба, вправи для розслаблення м'язів і відновлення дихання.		Проводити в колону по одному. Привести організм у відносно спокійний стан.
2.	Підбиття підсумків заняття.		Відмітити ступінь засвоєння вправ, відмітити кращих, вказати на помилки, дати завдання для самостійної роботи.

**Заняття № 2**

(місце проведення – спортивний комплекс: стадіон, гімнастичне містечко)

<b>I.</b>	<b>Підготовча частина</b>	<b>20</b>	
1.	Шиккування і постановка завдання на заняття.		Група у двошеренговому строю, перевірка готовності особового складу, доведення теми, навчальних питань заняття, інструктаж із заходів безпеки.
2.	Стройові прийоми.		Виконати 2–3 стройових прийомів.
3.	Вправи під час руху: - вправи в ходьбі; - вправи під час бігу.		Вправи під час руху виконувати в колону по одному.

## Продовження додатку Г

1	2	3	4
	<p>Загальнорозвиваючі вправи на місці.</p> <p><b>II. Основна частина</b></p> <p>1. Вдосконалення бігу на короткі дистанції.</p> <p>1.1. Спеціальні бігові вправи.</p> <p>1.2. Вдосконалення старту та стартового розгону.</p> <p>1.3. Біг на 60 м.</p> <p>1.4. Біг на 100 м.</p> <p>2. Тренування гімнастичних вправ.</p> <p>2.1. Згинання і розгинання рук в упорі на брусах.</p> <p>2.2. Вистрибування вгору із повного присіду.</p> <p>2.3. Комплексна силова вправа.</p> <p>3. Тренування бігу на довгі дистанції.</p> <p>3.1. Біг 200 м через 200 м.</p>	<p><b>65</b></p> <p><b>20</b></p> <p><b>20</b></p> <p><b>25</b></p>	<p>Група шикується в колону по чотири, проводити потоком, кожну вправу виконати 4–6 разів.</p> <p>Вправи призначені для розвитку швидкості та швидкісної витривалості.</p> <p>1. Біг із високим підніманням стегна.</p> <p>2. Біг із закиданням гомілки назад.</p> <p>3. Біг із вистрибуванням на кожен крок.</p> <p>4. Стрибки на одній нозі.</p> <p>Спеціальні бігові вправи виконувати потоком пошереножно по 4 чоловіки на відстань 25 м, дистанція між шеренгами 5 м. Кожну вправу виконати 3 рази.</p> <p>Виконати старт та пробігання дистанції 15–20 м 3 рази.</p> <p>Виконати старт та розгін до 30 м 3 рази.</p> <p>Виконати біг на 60 м 2 рази,</p> <p>Виконати біг на 100 м 2 рази.</p> <p>Вправи для розвитку сили та силової витривалості.</p> <p>Для м'язів плечового поясу, тулуба та рук. В. п. – упор на брусах на прямих руках. Виконати 15 разів у 3 підходах.</p> <p>Для м'язів ніг. В. п. – ноги нарізно, руки перед собою. Виконати вправу 15 разів у 3 підходах.</p> <p>Для м'язів плечового поясу, рук, черевного пресу. В. п. – лежачи на спині, руки за головою, ноги випрямлені і зафіксовані, п'яти та коліна зімкнуті. Виконати 20 підйомів тулуба та 20 разів згинання і розгинання рук в упорі лежачи у 3 підходах.</p> <p>Вправи призначені для розвитку загальної витривалості. Виконувати груповим способом.</p> <p>Виконувати безперервним методом: біг 200 м з прискоренням, 200 м підтюпцем. Виконати вправу у 5 підходах.</p>

<i>Продовження додатку Г</i>			
1	2	3	4
<b>III. Заключна частина</b>	3.2. Біг на 400 м	<b>5</b>	Виконати вправу повторним методом у 3 підходах. Біг 400 м з прискоренням, відновлення ЧСС до 120 уд./хв, біг 400 м.
	3.3. Біг на 800 м.		Виконати біг на 800 м у 1 підході.
1.	Ходьба, вправи для розслаблення м'язів і відновлення дихання.		Проводити в колону по одному. Привести організм у відносно спокійний стан.
2.	Підбиття підсумків заняття.		Відмітити ступінь засвоєння вправ, відмітити кращих, вказати на помилки, дати завдання для самостійної роботи.

### Заняття № 3

(місце проведення – спортивний зал)

<b>I.</b>	<b>Підготовча частина</b>	<b>20</b>	
1.	Шиккування і постановка завдання на заняття.		Група у двошеренговому строю, перевірка готовності особового складу, доведення теми, навчальних питань заняття, інструктаж із заходів безпеки.
2.	Стройові прийоми.		Виконати 2–3 стройових прийомів.
3.	Вправи під час руху: - вправи в ходьбі; - вправи під час бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці.		Вправи під час руху виконувати в колону по одному.  Група шикуюється в колону по чотири, проводити потоком, кожну вправу виконати 4–6 разів.
<b>II.</b>	<b>Основна частина</b>	<b>65</b>	
1.	Вдосконалення бігу на короткі дистанції. Човниковий біг 10 x 10 м.	10	Вправа призначена для розвитку швидкості та спритності. Виконати човниковий біг 10 x 10 м 3 рази. Виконувати по двоє чоловік.
2.	Навчання та тренування прийомів самозахисту та фізичного впливу.	25	Прийоми самозахисту та фізичного впливу включають елементи рукопашного бою, самбо та інших єдиноборств.
	2.1. Бойові стійки, прийоми самострахування.		Відпрацювання приймання основної, фронтальної, високої, низької бойових стійок виконувати у складі групи. Виконати прийоми самострахування при падінні вперед, назад, на бік потоком по 12 разів, дистанція 5 кроків.

## Продовження додатку Г

1	2	3	4
	<p>2.2. Удари та захисти від них.</p>		<p>Відпрацювати удари руками (прямі, бокові, зверху, знизу, їх комбінації), ногами (прямі, бокові, знизу, їх комбінації) по 12 разів. Відпрацювати захисти від ударів руками та ногами по 12 разів у парах.</p>
3.	<p>Комплексне тренування. Вправи з вагою власного тіла.</p> <p>3.1. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи.</p> <p>3.2. Стрибки на місці з високим підніманням колін.</p> <p>3.3. Гіперекстензія (прогинання тулуба).</p> <p>3.4. Піднімання тулуба із положення лежачи.</p> <p>3.5. Вистрибування вгору із повного присіду.</p> <p>3.6. Нахил тулуба вперед у положенні сидючи.</p>	30	<p>Вправи для розвитку сили, силової витривалості, гнучкості. Виконувати круговим способом, за командами керівника заняття, рухаючись в колону по одному. Виконати 3 серії вправ. Для м'язів плечового поясу, тулуба та рук. В. п. – упор лежачи на підлозі. Виконати 30 разів. Для м'язів ніг. В. п. – ноги нарізно, руки перед собою. Виконати вправу 30 разів не зупиняючись. Для м'язів спини. В. п. – лежачи обличчям донизу, стегна на підлозі, руки за головою, ноги закріплені (або утримуються партнером). Виконати вправу 30 разів. Для м'язів черевного пресу. В. п. – лежачи спиною на підлозі, руки за головою, ноги прямі. Виконати 30 разів. Для м'язів ніг. В. п. – ноги нарізно, руки довільно. Виконати вправу 20 разів. Для розвитку гнучкості хребта, розтягування м'язів ніг та спини. В. п. – сидючи на підлозі, ноги прямі, носки відтягнуті. Виконати протягом 40 с.</p>
III.	<p><b>Заключна частина</b></p>	5	
1.	Ходьба, вправи для розслаблення м'язів і відновлення дихання.		Проводити в колону по одному. Привести організм у відносно спокійний стан.
2.	Підбиття підсумків заняття.		Відмітити ступінь засвоєння вправ, відмітити кращих, вказати на помилки, дати завдання для самостійної роботи.



1	2	3	4
<b>Заняття № 4</b>			
(місце проведення – спортивний комплекс: смуга перешкод, стадіон)			
<b>I.</b>	<b>Підготовча частина</b>	<b>25</b>	
1.	Шикування і постановка завдання на заняття.		Група у двошеренговому строю, перевірка готовності особового складу, доведення теми, навчальних питань заняття, інструктаж із заходів безпеки.
2.	Стройові прийоми.		Виконати 2–3 стройових прийомів.
3.	Вправи під час руху: - вправи в ходьбі; - вправи під час бігу.		Вправи під час руху виконувати в колону по одному.
4.	Загальнорозвиваючі вправи на місці.		Група шикується в колону по чотири, проводити потоком, кожен вправу виконати 4–6 разів.
5.	Спеціальні вправи на смузі перешкод.		Виконувати потоком фронтальним способом по напрямках смуги перешкод.
<b>II.</b>	<b>Основна частина</b>	<b>60</b>	
1.	Навчання та тренування подолання елементів смуги перешкод.	20	Вправа на смузі перешкод призначена для комплексного розвитку фізичних якостей (швидкості, спритності, загальної та спеціальної витривалості) та виховання психічних якостей.
	1.1. Подолання елементів у прямому напрямку.		Подолати кожен елемент окремо 3 рази. Подолати зв'язки із 2–3 елементів 2 рази. Подолати всі елементи смуги перешкод у прямому напрямку.
	1.2. Подолання елементів у зворотному напрямку.		Подолати кожен елемент окремо 3 рази. Подолати зв'язки із 2–3 елементів 2 рази. Подолати всі елементи смуги перешкод у зворотному напрямку.
	Тренування гімнастичних вправ.		Вправи для розвитку сили, силової та статичної витривалості.
	2.1. Підтягування на перекладині.		Для м'язів плечового поясу, спини та рук. В. п. – вис на перекладині на прямих руках. Хват – широкий. Виконати вправу 12 разів у 3 підходах.

## Продовження додатку Г

1	2	3	4
2.	2.2. Утримання тулуба в горизонтальному положенні.  2.3. Кут в упорі на брусах.  2.4. Гімнастично-силовий комплекс.	20	Для м'язів спини. В. п. – лежачи обличчям донизу, стегна на гімнастичній лавці (підлозі), руки за головою, ноги закріплені (або утримуються партнером). Виконати 50 с у 3 підходах. Для м'язів пресу. В. п. – упор на брусах на прямих руках, ноги зігнуті у колінах. Виконати 60 секунд у 3 підходах. Для м'язів плечового поясу, спини, пресу та рук. В. п. – вис на перекладині на прямих руках. Виконати комплекс (підтягування, підйом переворотом, підйом силою, підйом ніг до перекладини) 3–4 рази у 3 підходах.
3.	Тренування бігу на довгі дистанції.  3.1. Біг на 400 м  3.2. Біг на 1 км.	20	Вправи призначені для розвитку загальної витривалості. Виконувати груповим способом. Виконати вправу повторним методом у 6 підходах. Біг 400 м з прискоренням, відновлення ЧСС до 120 уд./хв, біг 400 м. Виконати біг на 1 км у 1 підході.
<b>III.</b>	<b>Заклучна частина</b>	<b>5</b>	
1.	Ходьба, вправи для розслаблення м'язів і відновлення дихання.		Проводити в колону по одному. Привести організм у відносно спокійний стан.
2.	Підбиття підсумків заняття.		Відмітити ступінь засвоєння вправ, відмітити кращих, вказати на помилки, дати завдання для самостійної роботи.

**Заняття № 5**

(місце проведення – спортивний зал, стадіон)

<b>I.</b>	<b>Підготовча частина</b>	<b>20</b>	
1.	Шикування і постановка завдання на заняття.		Група у двошеренговому строю, перевірка готовності особового складу, доведення теми, навчальних питань заняття, інструктаж із заходів безпеки.
2.	Стройові прийоми.		Виконати 2–3 стройових прийомів.
3.	Вправи під час руху: - вправи в ходьбі; - вправи під час бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці.		Вправи під час руху виконувати в колону по одному.  Група шикується в колону по чотири, проводити потоком, кожному вправу виконати 4–6 разів.

## Продовження додатку Г

1	2	3	4
<b>II.</b>	<b>Основна частина</b>	<b>65</b>	
1.	<p data-bbox="252 286 646 369">Навчання та тренування вправ на спритність.</p> <p data-bbox="252 376 646 459">1.1. Комплексна вправа на спритність.</p> <p data-bbox="252 627 502 705">1.2. Стрибки зі скакалкою.</p>	20	<p data-bbox="801 286 1460 616">З високого старту пробігти 10 м, виконати два перекиди вперед, повернутися кругом, виконати два перекиди вперед, пробігти 10 м у зворотному напрямку. Для перекидів застосовувати мати. Виконати комплексну вправу на спритність по двоє чоловік 3 рази.</p> <p data-bbox="801 627 1460 873">Стрибки зі скакалкою виконувати без зупинки на двох ногах у довільному темпі. У випадку помилки вправу продовжувати. Зупинки для відпочинку робити заборонено. Виконати 50 с у 3 підходах.</p>
2.	<p data-bbox="252 891 566 974">Виконання вправ з обтяженням.</p> <p data-bbox="252 1097 630 1176">2.1. Присідання з обтяженням на плечах.</p> <p data-bbox="252 1265 678 1388">2.2. Нахили тулуба вперед з обтяженням за головою.</p> <p data-bbox="252 1444 614 1523">2.3. Тяга обтяження у нахилі.</p> <p data-bbox="252 1646 582 1736">2.4. Жим обтяження вгору двома руками.</p> <p data-bbox="252 1825 630 1915">2.5. Тяга обтяження до рівня підборіддя.</p>	20	<p data-bbox="801 891 1460 1086">Вправи для розвитку сили та силової витривалості. Як обтяження застосовувати штангу, гирю, диск від штанги тощо. Вправи виконувати круговим способом.</p> <p data-bbox="801 1097 1460 1265">Для м'язів ніг. В. п. – ноги нарізно, обтяження на плечах за головою. Вага обтяження 30–50 кг. Виконати 10 разів у 3 підходах.</p> <p data-bbox="801 1276 1460 1433">Для м'язів спини та ніг. В. п. – ноги нарізно, спина пряма, обтяження на спині за головою. Вага обтяження 30–40 кг. Виконати 10 разів у 3 підходах.</p> <p data-bbox="801 1444 1460 1646">Для м'язів спини, плечового поясу та рук. В. п. – ноги нарізно, зігнуті в колінах, корпус нахилений, обтяження у прямих руках. Вага обтяження 30–40 кг. Виконати 10 разів у 3 підходах.</p> <p data-bbox="801 1657 1460 1814">Для м'язів плечового поясу та рук. В. п. – стоячи утримувати обтяження на грудях. Вага обтяження 30–40 кг. Виконати вправу 10 разів у 3 підходах.</p> <p data-bbox="801 1825 1460 2027">Для м'язів спини, плечового поясу та рук. В. п. – ноги нарізно, спина пряма, обтяження утримувати в опущених руках. Вага обтяження 20-30 кг. Виконати 10 разів у 3 підходах.</p>

## Продовження додатку Г

1	2	3	4
	2.6. Вис на перекладині.		Для м'язів плечового поясу, спини, рук, та розвитку гнучкості у плечових суглобах. Виконати 40 секунд у 2 підходах.
3.	Тренування бігу на довгі дистанції. Біг на 1 км.	25	Для розвитку загальної витривалості. Виконувати груповим способом. Виконати вправу повторним методом у 3 підходах. Темп бігу – 90 %. Повторне виконання бігу на 1 км починати при ЧСС 110–120 уд./хв.
<b>III.</b>	<b>Заклучна частина</b>	<b>5</b>	
1.	Ходьба, вправи для розслаблення м'язів і відновлення дихання.		Проводити в колону по одному. Привести організм у відносно спокійний стан.
2.	Підбиття підсумків заняття.		Відмітити ступінь засвоєння вправ, відмітити кращих, вказати на помилки, дати завдання для самостійної роботи.

**Заняття № 6**

(місце проведення – спортивний комплекс: стадіон, гімнастичне містечко)

<b>I.</b>	<b>Підготовча частина</b>	<b>20</b>	
1.	Шикування і постановка завдання на заняття.		Група у двошеренговому строю, перевірка готовності особового складу до заняття, доведення теми, навчальних питань заняття, інструктаж із заходів безпеки.
2.	Стройові прийоми.		Виконати 2–3 стройових прийоми.
3.	Вправи під час руху: - вправи в ходьбі; - вправи під час бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці.		Вправи під час руху виконувати в колону по одному.  Група шикується в колону по чотири, проводити потоком, кожну вправу виконати 4–6 разів.
<b>II.</b>	<b>Основна частина</b>	<b>65</b>	
1.	Тренування бігу на короткі дистанції. 1.1. Спеціальні бігові вправи.	15	Вправи призначені для розвитку швидкості та швидкісної витривалості. 1. Біг із високим підніманням стегна. 2. Біг із закиданням гомілки назад. 3. Біг із вистрибуванням на кожен крок. 4. Біг на прямих ногах. 5. Стрибки на одній нозі. Виконувати потоком пошережено на відстань 30 м, дистанція між шеренгами 5 м. Кожну вправу виконати 3 рази.

## Продовження додатку Г

1	2	3	4
	<p>1.2. Тренування старту та стартового розгону.</p> <p>1.3. Тренування бігу на 100 м.</p>		<p>Виконати старт 3 рази.</p> <p>Виконати старт та розгін до 30 м 3 рази.</p> <p>Виконати біг на 60 м 3 рази.</p> <p>Виконати біг на 100 м 3 рази.</p>
2.	<p>Тренування гімнастичних вправ.</p> <p>2.1. Підтягування на перекладині.</p> <p>2.2. Згинання і розгинання рук в упорі на брусах.</p> <p>2.3. Піднімання прямих ніг до перекладини.</p> <p>2.4. Вистрибування на опору.</p>	20	<p>Вправи для розвитку сили та силової витривалості. Вправи виконувати фронтальним способом на багатопролітних перекладинах і брусах. Для м'язів плечового поясу, спини та рук. В. п. – вис на перекладині на прямих руках. Хват – вузький. Виконати вправу 10 разів у 3 підходах. Для м'язів плечового поясу, тулуба та рук. В. п. – упор на брусах на прямих руках. Виконати 15 разів у 3 підходах. Для м'язів пресу. В. п. – вис на перекладині на прямих руках. Виконати 15 разів у 3 підходах.</p> <p>Для м'язів ніг. В. п. – ноги нарізно, руки довільно. Виконати вистрибування з двох ніг на опору з наступним відштовхуванням угору 20 разів у 3 підходах.</p>
3.	<p>Спортивні ігри.</p> <p>Двостороння гра у футбол.</p>	30	<p>Для розвитку витривалості, швидкості, спритності.</p>
<b>III.</b>	<b>Заключна частина</b>	<b>5</b>	
1.	<p>Ходьба, вправи для розслаблення м'язів і відновлення дихання.</p>		<p>Проводити в колону по одному.</p> <p>Привести організм у відносно спокійний стан.</p>
2.	<p>Підбиття підсумків заняття.</p>		<p>Відмітити ступінь засвоєння вправ, відмітити кращих, вказати на помилки, дати завдання для самостійної роботи.</p>

**Заняття № 7**

(місце проведення – спортивний зал)

<b>I.</b>	<b>Підготовча частина</b>	<b>20</b>	
1.	<p>Шиккування і постановка завдання на заняття.</p>		<p>Група у двошеренговому строю, перевірка готовності особового складу, доведення теми, навчальних питань заняття, інструктаж із заходів безпеки.</p>
2.	<p>Стройові прийоми.</p>		<p>Виконати 2–3 стройових прийомів.</p>

1	2	3	4
3.	<p>Вправи під час руху: - вправи в ходьбі; - вправи під час бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці.</p>		<p>Вправи під час руху виконувати в колону по одному.</p> <p>Група шикуюється в колону по чотири, проводити потоком, кожен вправу виконати 4–6 разів.</p>
<b>II.</b>	<b>Основна частина</b>	<b>65</b>	
1.	<p>Вдосконалення бігу на короткі дистанції. Тренування вправи на спритність.</p> <p>1.1. Човниковий біг 10 x 10 м.</p> <p>1.2. Комплексна вправа на спритність.</p>	15	<p>Для розвитку швидкості та спритності.</p> <p>Виконати човниковий біг 10 x 10 м 3 рази. Виконувати по двоє чоловік.</p> <p>Пробігти 10 м, виконати два перекиди вперед, повернутися кругом, виконати два перекиди вперед, пробігти 10 м у зворотному напрямку. Виконати вправу по двоє чоловік 3 рази.</p>
2.	<p>Навчання та тренування прийомів самозахисту та фізичного впливу.</p> <p>2.1. Кидки та прийоми боротьби лежачи.</p> <p>2.2. Больові та задушливі прийоми.</p>	25	<p>Прийоми самозахисту та фізичного впливу включають елементи рукопашного бою, самбо та інших єдиноборств.</p> <p>Відпрацювання кидків через стегно, плече, із захопленням ніг ззаду та спереду, підсічок, підніжок, утримання, комбінаційні дії. Кожен прийом виконати по 12 разів у парах.</p> <p>Відпрацювати больові прийоми (загин руки за спину, важелі руки назовні та всередину) і задушливі прийоми (плечем, передпліччям, за допомогою одягу) по 12 разів у парах.</p>
3.	<p>Комплексне тренування. Вправи з вагою власного тіла та вправи у парах.</p> <p>3.1. Присідання з партнером на спині.</p>	25	<p>Вправи для розвитку сили, силової витривалості, гнучкості.</p> <p>Виконувати круговим способом. Виконати 3 серії вправ.</p> <p>Для м'язів ніг. Виконати 15 разів.</p>

## Продовження додатку Г

1	2	3	4
	<p>3.2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, партнер утримує ноги.</p> <p>3.3. Згинання і розгинання тулуба (гіперекстензія).</p> <p>3.4. Піднімання тулуба із положення лежачи.</p> <p>3.5. Нахил тулуба вперед у положенні сидячи.</p>		<p>Для м'язів плечового поясу, тулуба та рук. Виконати 20 разів.</p> <p>Для м'язів спини. В. п. – лежачи обличчям донизу, стегна на підлозі, руки за головою, ноги утримує партнер. Виконати вправу 30 разів.</p> <p>Для м'язів черевного пресу. В. п. – лежачи спиною на підлозі, руки за головою, ноги утримує партнер. Виконати 30 разів.</p> <p>Для розвитку гнучкості хребта, розтягування м'язів ніг та спини. В. п. – сидячи на підлозі, ноги прямі, носки відтягнуті. Виконати протягом 40 с.</p>
<b>III.</b>	<b>Заключна частина</b>	<b>5</b>	
1.	Ходьба, вправи для розслаблення м'язів і відновлення дихання.		Проводити в колону по одному.
2.	Підбиття підсумків заняття.		Привести організм у відносно спокійний стан.
			Відмітити ступінь засвоєння вправ, відмітити кращих, вказати на помилки, дати завдання для самостійної роботи.

**Заняття № 8**

(місце проведення – спортивний комплекс: смуга перешкод, стадіон)

<b>I.</b>	<b>Підготовча частина</b>	<b>25</b>	
1.	Шикування і постановка завдання на заняття.		Група у двошеренговому строю, перевірка готовності особового складу, доведення теми, навчальних питань заняття, інструктаж із заходів безпеки.
2.	Стройові прийоми.		Виконати 2–3 стройових прийомів.
3.	Вправи під час руху: - вправи в ходьбі; - вправи під час бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці.		Вправи під час руху виконувати в колону по одному.
4.	Спеціальні вправи на смузі перешкод.		Група шикується в колону по чотири, проводити потоком, кожну вправу виконати 4–6 разів. Виконувати потоком фронтальним способом по напрямках смуги перешкод.

## Продовження додатку Г

1	2	3	4
<b>II.</b>	<b>Основна частина</b>	<b>60</b>	
1.	<p>Навчання та тренування подолання елементів смуги перешкод.</p> <p>1.1. Подолання елементів у прямому напрямку.</p> <p>1.2. Подолання елементів у зворотному напрямку.</p>	20	<p>Вправа на смузї перешкод призначена для комплексного розвитку фізичних якостей (швидкості, спритності, загальної та спеціальної витривалості) та виховання психічних якостей.</p> <p>Подолати кожен елемент окремо 3 рази. Подолати зв'язки із 3–4 елементів 2 рази. Подолати всі елементи смуги перешкод у прямому напрямку.</p> <p>Подолати кожен елемент окремо 3 рази. Подолати зв'язки із 3–4 елементів 2 рази. Подолати всі елементи смуги перешкод у зворотному напрямку.</p>
2.	<p>Тренування гімнастичних вправ та вправ з вагою власного тіла.</p> <p>3.1. Підтягування на перекладині.</p> <p>3.2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи.</p> <p>3.3. Гіперекстензія (прогинання тулуба).</p> <p>3.4. Піднімання тулуба із положення лежачи.</p> <p>3.5. Присідання на одній нозі.</p> <p>3.6. Нахил тулуба вперед у положенні сидячи.</p>	20	<p>Вправи для розвитку сили, силової та статичної витривалості.</p> <p>Виконувати круговим способом. Виконати 3 серії вправ.</p> <p>Для м'язів плечового поясу, спини та рук. В. п. – вис на перекладині на прямих руках. Хват – широкий. Виконати вправу 12 разів.</p> <p>Для м'язів плечового поясу, тулуба та рук. В. п. – упор лежачи на підлозі. Виконати 30 разів.</p> <p>Для м'язів спини. В. п. – лежачи обличчям донизу, стегна на підлозі, руки за головою, ноги закріплені (або утримуються партнером). Виконати вправу 30 разів.</p> <p>Для м'язів черевного пресу. В. п. – лежачи спиною на підлозі, руки за головою, ноги прямі. Виконати 30 разів.</p> <p>Для м'язів ніг. В. п. – стоячи боком біля стійки гімнастичної перекладини, однойменною рукою триматися за стійку. Виконати 15 разів кожною ногою.</p> <p>Для гнучкості хребта, розтягування м'язів ніг та спини. В. п. – сидячи на підлозі, ноги прямі, носки відтягнуті. Виконати протягом 50 с.</p>



*Продовження додатку Г*

1	2	3	4
3.	Тренування бігу на довгі дистанції. Біг на 3 км.	20	Для розвитку загальної витривалості. Виконувати груповим способом. Виконати біг на 3 км у 1 підході. Темп бігу – 90–95%.
<b>III.</b>	<b>Заключна частина</b>	<b>5</b>	
1.	Ходьба, вправи для розслаблення м'язів і відновлення дихання.		Проводити в колону по одному. Привести організм у відносно спокійний стан.
2.	Підбиття підсумків заняття.		Відмітити ступінь засвоєння вправ, відмітити кращих, вказати на помилки, дати завдання для самостійної роботи.

**Додаток Д**  
**ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**  
**ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ**  
**ЗА АВТОРСЬКОЮ ПРОГРАМОЮ**

№ з/п	Види та номери навчальних занять	Кількість годин	Найменування тем занять, навчальні питання	Матеріально-технічне забезпечення
1	2	3	4	5
1.	Заняття № 1. Практичне № 1.	4	<b>Тема. Гімнастика.</b> 1. Навчання та тренування вправи «Підтягування на перекладині». 2. Навчання та тренування вправи «Комплексна силова вправа». 3. Комплексне тренування на гімнастичному містечку.	Перекладини, бруси
2.	Заняття № 2. Практичне № 2.	4	<b>Тема. Легка атлетика і прискорене пересування.</b> 1. Навчання та тренування бігу на короткі дистанції. Тренування спеціальних бігових вправ. Тренування вправи «Біг на 100 м». 2. Тренування бігу на довгі дистанції. Біг на 3 км. 3. Комплексне тренування.	Стартовий прапорець, секундомір
3.	Заняття № 3. Практичне № 3.	4	<b>Тема. Комплексне заняття.</b> 1. Тренування бігу на короткі дистанції. Човниковий біг 10 x 10 м. 2. Тренування гімнастичних вправ: підтягування на перекладині, згинання і розгинання рук в упорі на брусах. 3. Тренування бігу на довгі дистанції.	Стартовий прапорець, секундомір, перекладини, бруси
4.	Заняття № 4. Практичне № 4.	4	<b>Тема. Комплексне заняття.</b> 1. Тренування бігу на короткі дистанції. Біг на 200 м. 2. Тренування гімнастичних вправ: згинання і розгинання рук в упорі лежачи, піднімання тулуба із положення лежачи. 3. Тренування бігу на довгі дистанції. Біг на 2 км.	Стартовий прапорець, секундомір, перекладини, бруси

## Продовження додатку Д

1	2	3	4	5
5.	Заняття № 5. Практичне № 5.	4	<b>Тема. Комплексне заняття.</b> 1. Тренування бігу на короткі дистанції. Біг на 400 м. 2. Комплексне тренування. Вправи з вагою власного тіла та вправи у парах. 3. Спортивні ігри. Двостороння гра у футбол.	Стартовий прапорець, секундомір, перекладини, бруси, свисток
6.	Заняття № 6. Практичне № 6.	4	<b>Тема. Легка атлетика і прискорене пересування.</b> 1. Тренування бігу на короткі дистанції. Біг на 100 м. 2. Тренування бігу на довгі дистанції. Марш-кидок на 5 км. 3. Комплексне тренування.	Стартовий прапорець, секундомір
7.	Заняття № 7. Практичне № 7.	4	<b>Тема. Комплексне заняття.</b> 1. Тренування вправ на спритність. Комплексна вправа на спритність. 2. Комплексне тренування. Вправи з обтяженнями. 3. Двостороння гра у футбол.	Секундомір, штанги, гирі, свисток
8.	Заняття № 8. Практичне № 8.	4	<b>Тема. Подолання перешкод.</b> 1. Навчання техніки подолання елементів смуги перешкод у прямому напрямку. 2. Навчання техніки подолання елементів смуги перешкод у зворотному напрямку. 3. Комплексне тренування.	Стартовий прапорець, секундомір
9.	Заняття № 9. Практичне № 9.	4	<b>Тема. Комплексне заняття.</b> 1. Тренування бігу на короткі дистанції. Біг на 100 м. 2. Тренування гімнастичних вправ. Гімнастично-силовий комплекс. 3. Тренування бігу на довгі дистанції. Біг на 3 км.	Стартовий прапорець, секундомір, перекладини, бруси
10.	Заняття № 10. Практичне № 10.	4	<b>Тема. Прийоми самозахисту та фізичного впливу.</b> 1. Навчання та тренування бойових стійок, прийомів самострахування. 2. Навчання та тренування ударів та захистів від них.	Макети зброї, гімнастичні мати

## Продовження додатку Д

1	2	3	4	5
11.	Заняття № 11. Практичне № 11.	4	<b>Тема. Комплексне заняття.</b> 1. Тренування вправ на спритність та гнучкість. Комплексна вправа на спритність. Вправа на гнучкість. 2. Тренування ударів руками та захистів від них. Прямі, бокові удари руками та їх комбінації. 3. Комплексне тренування.	Секундомір, макети зброї, гімнастичні мати, перекладини, бруси
12.	Заняття № 12. Практичне № 12.	4	<b>Тема. Комплексне заняття.</b> 1. Тренування бігу на короткі дистанції. Човниковий біг 10 x 10 м. 2. Тренування гімнастичних вправ: підтягування на перекладині, згинання і розгинання рук в упорі лежачи. 3. Тренування бігу на довгі дистанції. Біг на 3 км.	Стартовий прапорець, секундомір, перекладини, бруси
13.	Заняття № 13. Практичне № 13.	4	<b>Тема. Комплексне заняття.</b> 1. Тренування подолання елементів смуги перешкод у прямому та зворотному напрямках. 2. Тренування гімнастичних вправ: згинання і розгинання рук в упорі на брусах, комплексна силова вправа.	Стартовий прапорець, секундомір, перекладини, бруси
14.	Заняття № 14. Практичне № 14.		<b>Тема. Комплексне заняття.</b> 1. Тренування бігу на короткі дистанції. Біг на 100 м. 2. Комплексне тренування. Вправи з обтяженнями. 3. Двостороння гра у футбол.	Стартовий прапорець, секундомір, штанги, гіри, свисток
15.	Заняття № 15. Практичне № 15.		<b>Тема. Комплексне заняття.</b> 1. Тренування бігу на короткі дистанції. Біг на 400 м. 2. Тренування вправ: підтягування на перекладині, піднімання тулуба із положення лежачи. 3. Тренування бігу на довгі дистанції. Біг на 3 км.	Стартовий прапорець, секундомір, перекладини, бруси
16.	Заняття № 16. Практичне № 16.	4	<b>Тема. Прийоми самозахисту та фізичного впливу.</b> 1. Навчання та тренування ударів та захистів від них.	Макети зброї, гімнастичні мати

## Продовження додатку Д

1	2	3	4	5
			2. Навчання та тренування кидків, болевих та задушливих ударів.	
17.	Заняття № 17. Практичне № 17.	4	<b>Тема. Комплексне заняття.</b> 1. Тренування вправ на спритність та гнучкість. 2. Тренування ударів ногами та захистів від них. Прямі, бокові удари ногами та їх комбінації. 3. Комплексне тренування.	Секундомір, макети зброї, гімнастичні мати, перекладини, бруси
18.	Заняття № 18. Практичне № 18.	4	<b>Тема. Комплексне заняття.</b> 1. Тренування бігу на короткі дистанції. Біг на 100 м. 2. Тренування гімнастичних вправ. Гімнастично-силовий комплекс. 3. Тренування бігу на довгі дистанції. Біг на 1 км.	Стартовий прапорець, секундомір, перекладини, бруси
19.	Заняття № 19. Практичне № 19.	4	<b>Тема. Комплексне заняття.</b> 1. Тренування гімнастичних вправ. Вправи з вагою власного тіла та вправи у парах. 2. Тренування бігу на довгі дистанції. Марш-кидок на 5 км.	Перекладини, бруси, стартовий прапорець, секундомір
20.	Заняття № 20. Практичне № 20.	2	<b>Тема. Контрольно-перевірочне заняття.</b> Перевірка вправ: біг на 100 м; підтягування на перекладині; біг на 1 км.	Стартовий прапорець, секундомір, перекладина
Всього годин:		78		

**Додаток Ж**  
**ОЦІННА КАРТКА ПРАЦІВНИКА**

Прізвище та ініціали працівника \_\_\_\_\_

Оцінка за період з 1 липня 2013 року до 1 червня 2014 року

№ з/п	Критерії діяльності	Кількість балів (від 1 до 5)
1	<b>Професійно важливі якості:</b> рівень професійних знань, умінь та навичок; емоційна та психософізична стійкість до дій в екстремальних умовах; професійна пам'ять; концентрація, стійкість та обсяг уваги; здатність діяти в умовах ліміту та дефіциту часу; врівноваженість та самовладання в екстремальних ситуаціях.	
2	<b>Дисциплінованість та виконання посадових обов'язків:</b> особиста дисципліна; працьовитість; здатність брати на себе відповідальність в складних ситуаціях.	
3	<b>Індивідуально-психологічні якості:</b> активність, енергійність, працездатність, ініціативність; здатність швидко приймати оптимальні рішення в стресових ситуаціях; мотивація на досягнення цілей.	
4	<b>Морально-вольові якості:</b> цілеспрямованість у досягненні результатів; принциповість; сміливість, упевненість у собі; рішучість, наполегливість; здатність долати труднощі.	
5	<b>Особистісні якості:</b> чесність, наполегливість, організованість, терпеливість, оптимізм, самостійність.	
6	<b>Зовнішній вигляд та стройова виправка:</b> підтягнутість, охайність.	
7	<b>Стан фізичної підготовленості</b> (рівень розвитку фізичних якостей).	
8	<b>Стан здоров'я:</b> самопочуття, кількість пропущених робочих днів через захворювання.	
9	<b>Оцінка з предметів службової підготовки</b>	

Керівник підрозділу \_\_\_\_\_

**АКТ**  
**впровадження результатів наукових досліджень у практику**

**Навчально-наукового інституту підготовки фахівців**  
**для підрозділів слідства та кримінальної міліції**  
**Національної академії внутрішніх справ**  
(повна назва об'єкта впровадження)

Ми, ті, що підписались нижче, склали цей акт про те, що результати роботи, виконаної згідно з темою

**Теоретико-методологічні основи побудови системи масового контролю і оцінки рівня розвитку і фізичної підготовленості різних груп населення,**  
**3.8, 0111U000192**

(назва теми Зведеного плану, шифр, № держреєстрації)

за період 2013-2014 рр. виконавець (ці) часткової (узагальненої)  
(вказати термін)

теми Кисленко Д. П., Вереньга Ю. В., Безпалій С. М., Бондаренко В. В. та інші  
(прізвище, ім'я, по батькові)

вніс (внесла) такі рекомендації та пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Програма вдосконалення фізичної підготовки працівників МВС України на етапі професійного становлення. Програма дозволяє підвищити рівень фізичної підготовленості працівників, покращити фізичний стан, фізичне здоров'я, професійно важливі якості та ефективність службової діяльності.	Уперше теоретично обґрунтовано, розроблено та перевірено ефективність програми вдосконалення фізичної підготовки працівників МВС України на етапі професійного становлення. Уперше запропоновано новий порядок планування й організації фізичної підготовки із працівниками на етапі професійного становлення залежно від службово-посадових категорій та з урахуванням їх фізичного стану. Експериментально доведено ефективність занять за авторською	Проведення занять з фізичної підготовки відповідно до запропонованої програми забезпечило: - підвищення рівня фізичної підготовленості працівників (результати з бігу на 100 м покращилися на 0,25 с; з підтягування на 1,4 рази; з бігу на 1000 м – на 12,7 с); - покращання показників фізичного стану, адаптаційних можливостей та фізичного здоров'я (адаптаційний потенціал зріс на ум.од. рівень здоров'я – на 3,75 балів); - покращання професійно важливих якостей

	<p>програмою щодо забезпечення високого рівня фізичної підготовленості, фізичного стану, стану здоров'я та успішності службової діяльності працівників першої категорії. Рекомендується використати у навчально-виховному процесі та системі фізичної підготовки ВНЗ МВС України під час курсів початкової підготовки.</p>	<p>працівників ВНЗ МВС України. Оцінки керівників підрозділів щодо ефективності виконання завдань службової діяльності впродовж першого року служби після закінчення курсів початкової підготовки працівниками експериментальної групи були достовірно вищими, ніж у правоохоронців контрольної (<math>P &lt; 0,05</math>).</p>
--	--	---

Автор (и), розробник (и): ВЕРЕНЬГА Юрій Володимирович  
(прізвище, ім'я, по-батькові)

Відповідальний за впровадження: начальник кафедри спеціальної та фізичної підготовки навчально-наукового інституту підготовки фахівців для підрозділів слідства та кримінальної міліції майор міліції КИСЛЕНКО Дмитро Петрович  
(головний, старший тренер, представник федерації з виду спорту)

Представник інституту: заступник начальника навчально-наукового інституту підготовки фахівців для підрозділів слідства та кримінальної міліції з навчально-методичної та наукової роботи підполковник міліції КРАВЕЦЬ Віталій Михайлович  
(проректор з НДР, навчальної роботи.)

Керівник установи, де виконувалось впровадження: начальник навчально-наукового інституту підготовки фахівців для підрозділів слідства та кримінальної міліції Національної академії внутрішніх справ полковник міліції АЛЕКСІЙЧУК Микола Миколайович  
(назва організації, прізвище, ім'я, по батькові, посада)

Підпис

Дата

8.09.2014 р



**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Перший проректор ДЮІ МВС  
України з навчально-методичної та  
наукової роботи  
кандидат юридичних наук, доцент  
полковник міліції



**В.В. Пашутін**

« 2 » \_\_\_\_\_ 2014 року

**АКТ**

**впровадження результатів наукових досліджень у практику**

**Донецького юридичного інституту**  
**Міністерства внутрішніх справ України**  
(повна назва об'єкта впровадження)

Ми, ті, що підписались нижче, склали цей акт про те, що результати роботи, виконаної згідно з темою

**Теоретико-методологічні основи побудови системи масового контролю і оцінки рівня розвитку і фізичної підготовленості різних груп населення,**

**3.8, 0111U000192**

(назва теми Зведеного плану, шифр, № держреєстрації)

за період 2013-2014 рр. виконавець (ці) часткової (узагальненої)  
(вказати термін)

теми Кисленко Д. П., Вереньга Ю. В., Безпалій С. М., Бондаренко В. В. та інші  
(прізвище, ім'я, по батькові)

вніс (внесли) такі рекомендації та пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Програма вдосконалення фізичної підготовки працівників МВС України на етапі професійного становлення. Сутність програми полягає у прискоренні адаптації до умов службової діяльності, зміцненні здоров'я,	Запропоновано новий порядок планування й організації фізичної підготовки працівниками із початкової підготовки залежно від службово-посадових категорій та з урахуванням їх фізичного стану. Авторська програма	Проведення занять з фізичної підготовки відповідно до запропонованої програми забезпечило: - підвищення рівня загальної фізичної підготовленості працівників 1-ї категорії; - покращання середнього результату працівників з

<p>покращанні фізичного стану працівників шляхом застосування засобів фізичної підготовки залежно від службово-посадових категорій та рівня фізичного стану правоохоронців.</p>	<p>дозволяє підвищити рівень загальної фізичної підготовленості працівників 1-ї службово-посадової категорії, покращити їх фізичний стан, стан здоров'я, емоційний стан, рівень професійно важливих якостей та ефективність службової діяльності. Рекомендується використовувати під час організації занять з фізичної підготовки з працівниками 1-ї категорії під час курсів початкової підготовки.</p>	<p>бігу на 1000 м на 18,6 с; - покращання показників фізичного стану та здоров'я працівників; - покращання емоційного стану та успішності навчання з предметів професійної підготовки працівників МВС України впродовж тривалого часу після закінчення курсів початкової підготовки.</p>
---	--	--

Автор (и), розробник (и): ВЕРЕНЬГА Юрій Володимирович  
(прізвище, ім'я, по-батькові)

**Члени комісії:**

Начальник кафедри спеціальних дисциплін факультету підготовки фахівців для підрозділів Державтоінспекції ДЮІ МВС України  
кандидат психологічних наук  
полковник міліції



**І.Ю. Горелов**

Доцент кафедри спеціальних дисциплін факультету підготовки фахівців для підрозділів Державтоінспекції ДЮІ МВС України  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту  
підполковник міліції



**О.М. Івлєв**

Старший викладач кафедри спеціальних дисциплін факультету підготовки фахівців для підрозділів Державтоінспекції ДЮІ МВС України  
майор міліції



**А.С. Сасік**

**ЗАТВЕРДЖУЮ**  
 Перший проректор з  
 навчально-методичної та  
 наукової роботи  
 Харківського національного  
 університету внутрішніх справ  
 полковник міліції



### **АКТ ВПРОВАДЖЕННЯ**

результатів дисертаційного дослідження  
 Вереньги Юрія Володимировича  
 «Удосконалення фізичної підготовки працівників МВС України  
 на етапі професійного становлення»  
 у програму службової підготовки особового складу  
 курсів початкової підготовки Харківського національного  
 університету внутрішніх справ

Комісія у складі:

- Моргунова Олександра Анатолійовича – начальника кафедри спеціальної фізичної підготовки факультету з підготовки фахівців міліції громадської безпеки ХНУВС, к.ю.н., підполковника міліції;
- Ярещенка Олега Артуровича – доцента кафедри спеціальної фізичної підготовки факультету з підготовки фахівців міліції громадської безпеки ХНУВС, к.фіз.вих., підполковника міліції;
- Колісніченко Владислава Васильовича – начальника відділення професійної підготовки та спорту відділу кадрового забезпечення ХНУВС, к.пед.н., майора міліції.

Комісія склала цей акт про те, що за результатами дисертаційного дослідження Вереньги Юрія Володимировича (Національна академія внутрішніх справ) – здобувача кафедри теорії та методики фізичного виховання Львівського державного університету фізичної культури на тему «Удосконалення фізичної підготовки працівників МВС України на етапі професійного становлення» впроваджено Типову програму фізичної підготовки у систему службової підготовки працівників на курсах початкової

підготовки Харківського національного університету внутрішніх справ при викладанні дисципліни «Спеціальна фізична підготовка».

Доведено позитивний вплив занять за розробленою дисертантом програмою на фізичну підготовленість, фізичний стан, стан здоров'я та ефективність службової діяльності працівників першої вікової групи Харківського національного університету внутрішніх справ.

Особливого розвитку отримали такі фізичні якості, як силові та витривалість. Покращилися функціональні можливості серцево-судинної системи та здоров'я працівників, підвищився рівень професійно-важливих якостей.

**Начальник кафедри  
спеціальної фізичної підготовки  
Харківського національного  
університету внутрішніх справ  
к.ю.н.  
підполковник міліції**



**О.А. Моргунов**

**Доцент кафедри спеціальної  
фізичної підготовки  
Харківського національного  
університету внутрішніх справ  
к.фіз.вих.,  
підполковник міліції**



**О.А. Ярещенко**

**Начальник відділення  
професійної підготовки та спорту  
відділу кадрового забезпечення  
Харківського національного  
університету внутрішніх справ  
к.пед.н.,  
майор міліції**



**В.В. Колісніченко**

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Перший проректор – проректор з наукової роботи Національного університету державної податкової служби України  
 доктор економічних наук, професор  
**Д.Л. Тарангул**  
 «16» Вересня 2014 р.

**АКТ**

**впровадження результатів наукових досліджень у практику**

**факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції Національного університету державної податкової служби України**  
 (повна назва об'єкта впровадження)

Ми, ті, що підписались нижче, склали цей акт про те, що результати роботи, виконаної згідно з темою

**Теоретико-методологічні основи побудови системи масового контролю і оцінки рівня розвитку і фізичної підготовленості різних груп населення, 3.8, 0111U000192**

(назва теми Зведеного плану, шифр. № держреєстрації )

за період 2013-2014 рр. виконавець (ці) часткової (узагальненої)  
 (вказати термін)

теми Кисленко Д. П., Вереньга Ю. В., Безпалый С. М., Бондаренко В. В. та інші  
 (прізвище, ім'я, по батькові)

вніс (внесла) такі рекомендації та пропозиції:

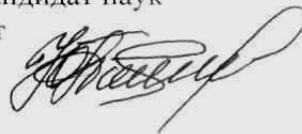
Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Програма вдосконалення фізичної підготовки працівників МВС України на етапі професійного становлення. Програма дозволяє: - підвищити рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості працівників;	Запроваджено програму вдосконалення фізичної підготовки працівників МВС України на етапі професійного становлення. Визначено позитивний вплив занять за авторською програмою на рівень фізичної підготовленості, фізичного розвитку, функціонального стану та	Проведення занять за авторською програмою забезпечило підвищення рівня фізичної підготовленості працівників за результатами бігу на 100 м, підтягування на перекладині та бігу на 1000 м. Найбільш помітні зміни у силових показниках та у витривалості – результати

<p>- покращити фізичний розвиток та морфофункціональний стан;</p> <p>- зміцнити стан здоров'я та поліпшити адаптаційні можливості правоохоронців;</p> <p>- покращити емоційний стан, професійно важливі якості, а також ефективність службово-професійної діяльності працівників першої вікової групи.</p>	<p>здоров'я, професійно важливих якостей працівників.</p> <p>Рекомендовано використати під час організації та проведення фізичної підготовки з працівниками ВНЗ МВС України першої вікової групи першої службово-посадової категорії.</p>	<p>у працівників зросли на 4-5 разів та 15-20 секунд відповідно.</p> <p>Відбулося також покращання показників морфофункціонального стану та здоров'я.</p> <p>Відмічено також підвищення мотивації у особового складу до систематичних занять фізичними вправами та спортом.</p>
--	---	---

Автор (и), розробник (и): ВЕРЕНЬГА Юрій Володимирович  
(прізвище, ім'я, по-батькові)

**Голова комісії:**

Начальник кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент підполковник податкової міліції



**Ю.П. Сергієнко**

**Члени комісії:**

Заступник начальника кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент підполковник податкової міліції



**О. М. Лаврентьєв**

Доцент кафедри фізичного виховання і спорту НУДПСУ кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент



**М.А. Колос**

Доцент кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки, кандидат наук з фізичного виховання та спорту



**С.А. Антоненко**