

Ю.В. Вереньга  
Г.П. Грибан  
С.М. Безпалый

# Фізична підготовка

працівників МВС України на етапі  
професійного становлення



**Ю. В. ВЕРЕНЬГА  
Г. П. ГРИБАН  
С. М. БЕЗПАЛИЙ**

**ФІЗИЧНА  
ПІДГОТОВКА  
ПРАЦІВНИКІВ МВС УКРАЇНИ  
НА ЕТАПІ ПРОФЕСІЙНОГО  
СТАНОВЛЕННЯ**

Навчально-методичний посібник

Житомир  
“Рута” – 2014

УДК 796.88:378(075.8)

ББК 75.712+7458я73

Ф 64

*Рекомендовано вченою радою Житомирського  
державного університету імені Івана Франка  
(протокол № 1 від 28 серпня 2014 року)*

#### **Рецензенти:**

**Крук М. З.** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання та рекреації Житомирського державного університету ім. Івана Франка;

**Пронтенко К. В.** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Житомирського військового інституту ім. С. П. Корольова;

**Бондаренко В. В.** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри вогневої та спеціальної фізичної підготовки Національної академії внутрішніх справ

- Ф64** Фізична підготовка працівників МВС України на етапі професійного становлення : навч.-метод. посібник / Ю. В. Вереньга, Г. П. Грибан, С. М. Безпалый. – Житомир : Вид-во “Рута”, 2014. – 180 с.

У навчально-методичному посібнику висвітлено питання, які стосуються вдосконалення чинної програми фізичної підготовки працівників МВС України на курсах початкової підготовки. Окремий розділ охоплює основи теорії розвитку фізичних якостей працівників МВС України.

Для фахівців з професійної та фізичної підготовки, командирів підрозділів та працівників МВС України.

**УДК 796.88:378(075.8)**

**ББК 75.712+7458я73**

**© Ю. В. Вереньга, Г. П. Грибан,  
С. М. Безпалый, 2014**

# ЗМІСТ

<b>ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ.....</b>	<b>5</b>
---------------------------------------	----------

<b>ВСТУП.....</b>	<b>6</b>
-------------------	----------

## **Розділ 1**

<b>СТАН ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПРАЦІВНИКІВ МІНІСТЕРСТВА ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ НА ЕТАПІ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ.....</b>	<b>8</b>
--	----------

1.1. Організація фізичної підготовки працівників МВС України на етапі професійного становлення.....	8
--	---

1.2. Специфіка службової діяльності працівників різних службово-посадових категорій .....	14
--	----

1.3. Рівень фізичної підготовленості працівників різних службово-посадових категорій .....	20
---	----

1.4. Фізичний стан та адаптаційні можливості працівників МВС України на етапі професійного становлення .....	27
---	----

1.5. Стан фізичного здоров'я працівників МВС України.....	44
---	----

1.6. Кореляційний зв'язок показників фізичної підготовленості та фізичного стану і здоров'я працівників.....	47
---	----

1.7. Особливості адаптації працівників на етапі професійного становлення до навчальної та службової діяльності.....	50
---	----

1.8. Вплив занять фізичними вправами на прискорення адаптації та підвищення ефективності службової діяльності працівників.....	54
--	----

## **Розділ 2**

<b>МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ПРАЦІВНИКІВ МІНІСТЕРСТВА ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ.....</b>	<b>61</b>
--	-----------

2.1. Основи розвитку фізичних якостей у працівників.....	61
--	----



2.2. Методика розвитку силових якостей.....	67
2.3. Методика розвитку швидкісних якостей.....	72
2.4. Методика розвитку витривалості .....	77
2.5. Методика розвитку ширитності та координації.....	82
2.6. Методика розвитку гнучкості.....	85

### **Розділ 3**

<b>ПРОГРАМА ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПРАЦІВНИКІВ МІНІСТЕРСТВА ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ НА ЕТАПІ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ.....</b>	<b>88</b>
3.1. Обґрунтування програми вдосконалення фізичної підготовки працівників МВС України на етапі професійного становлення .....	88
3.2. Мета, завдання та особливості програми занять.....	92
3.3. Програма вдосконалення фізичної підготовки працівників МВС України на етапі професійного становлення .....	98
3.3.1. Типовий місячний план занять за авторською програмою для працівників з низьким рівнем фізичного стану.	98
3.3.2. Типовий місячний план занять за авторською програмою для працівників з середнім рівнем фізичного стану	115
3.3.3. Типовий місячний план занять за авторською програмою для працівників з високим рівнем фізичного стану	132
<b>ПІСЛЯМОВА.....</b>	<b>150</b>
<b>ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА.....</b>	<b>152</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>174</b>

# ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

---

АП	– адаптаційний потенціал
В. п.	– вихідне положення
ВНЗ	– вищий навчальний заклад
ДАТ	– діастолічний артеріальний тиск
ЕГ	– експериментальна група
ЖЄЛ	– життєва ємність легень
ЗФП	– загальна фізична підготовка
КГ	– контрольна група
МВС	– Міністерство внутрішніх справ
МПК	– максимальне поглинання кисню
НАВС	– Національна академія внутрішніх справ
ОВС	– органи внутрішніх справ
САН	– психологічний тест «самопочуття, активність, настрій»
САТ	– систолічний артеріальний тиск
СФП	– спеціальна фізична підготовка
ФП	– фізична підготовка
ЧСС	– частота серцевих скорочень

# ВСТУП

---

В умовах складної криміногенної ситуації в державі надзвичайно важливе значення для успішного вирішення завдань забезпечення належного правопорядку і громадської безпеки має високий рівень професійної підготовленості працівників міліції до ефективних дій у штатних та екстремальних умовах (М. І. Ануфрієв, 2003; В. І. Пліско, 2011 та ін.). Професійна підготовка працівників органів внутрішніх справ (ОВС) є вирішальним чинником якості правоохоронної діяльності, забезпечення законності та боротьби зі злочинністю. Фізична підготовка як невід'ємна частина професійної підготовки сприяє ефективному виконанню службових завдань, забезпеченню особистої безпеки працівників міліції та їх оточення (А. Р. Лушак, 2001; І. П. Закорко, 2003; Р. В. Анацький, 2010). Основи професійної підготовки закладаються майбутньому працівнику ОВС ще у курсантські роки під час навчання у вищих навчальних закладах МВС України.

Однак, аналіз особових справ працівників показав, що на службі в ОВС України перебуває близько 40 % правоохоронців, які не навчались 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.

За даними вчених (Ю. А. Бородін, 2011; В. М. Романчук, 2012 та ін.) працівникам, які не навчались у ВНЗ МВС України важко адаптуватись до нових умов навчальної та службової діяльності в ОВС, адже вчорашні цивільні особи потрапляють у нові умови навчальної та службової діяльності, нові життєві ситуації, що супроводжується істотною перебудовою психічних та фізіологічних станів.

У працях А. В. Магльованого, 2013; С. В. Романчука, 2007; Т. Ю. Круцевич, 2008; Г. П. Грибана, 2008 та багатьох інших учених встановлено, що фізична підготовка, як один з основних пре-

дметів початкової підготовки, має значні можливості у прискоренні процесу адаптації до нових умов службово-професійної діяльності, зміцненні здоров'я, підвищенні функціональних резервів організму працівників, випереджувальному розвитку спеціальних фізичних якостей, формуванні навичок, необхідних для виконання службових завдань.

Разом з тим, аналіз нормативних документів з питань організації фізичної підготовки на етапі професійного становлення дозволив виявити причини, які знижують її ефективність: низький рівень фізичної підготовленості та здоров'я кандидатів на службу в ОВС України; недостатнє врахування вихідного рівня фізичного стану працівників; недостатнє врахування службово-посадових категорій та специфіки майбутньої службової діяльності правоохоронців; значний обсяг занять зі спеціальної фізичної підготовки та інші.

Аналіз наукових праць С. М. Безпалого (2011), В. Г. Бабенка (2008), М. І. Ануфрієва (2003) та інших вчених дозволяє дійти висновку, що напрямком розв'язання визначеної проблеми є удосконалення чинної програми фізичної підготовки працівників МВС України на курсах початкової підготовки шляхом запровадження нового порядку планування й організації фізичної підготовки із працівниками залежно від службово-посадових категорій та з урахуванням їх фізичного стану.

Незважаючи на суттєву наукову та практичну актуальність удосконалення фізичної підготовки працівників МВС України на етапі професійного становлення, ця проблема є недостатньо вивченою.

# Розділ 1

## СТАН ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПРАЦІВНИКІВ МІНІСТЕРСТВА ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ НА ЕТАПІ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ

---

### 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 перебігу 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 на те начальника кандидат на службу призначається на визначену посаду відповідно до фахового рівня. Йому присвоюється, згідно з визначеним порядком, перше спеціальне звання і встановлюється іспитовий термін до одного року.

Іспитовий термін 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 терміну 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 та спеціальну фізичну підготовку [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 органів внутрішніх справ до ефективних професійних дій з мінімальним ризиком для власного життя та здоров'я і спрямована на: 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 долання 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 функціону-

вання 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 [68, 109, 117, 134 та ін.].

До змісту СФП включено елементи рукопашного бою, самбо та інших єдиноборств, подолання елементів смуги перешкод [142, 160, 172].

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 ре-

зультативність професійної діяльності. У зв'язку з цим підвищується також роль СФП, спрямованість якої забезпечується використанням спеціальних вирав, 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 – почальницький 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, 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 %.

Аналіз нормативних документів [71, 132, 160] довів, що 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 категорій система організації та проведення фізичної підготовки на курсах початкової підготовки вимагає доопрацювання.

Окрім проблем, зазначених вище, 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;
- наслідок 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 з 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, в основному, 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 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 у основних видах професійної діяльності працівників ОВС України супроводжується певними фізичними та нервово-психологічними навантаженнями [1, 3, 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 неочікуванні 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, перевантаженням інтелектуальної сфери, високим нервово-емоційним напруженням, тривалим обмеженням 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, впевненість 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 %); велика 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 висока 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, як: 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 екстремним 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 у в оперативній пам'яті велику кількість інформації; взяття на себе відповідальність 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 категорія 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 та 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-посадова 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. Рівень фізичної підготовленості працівників різних службово-посадових категорій**

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 фізичної підготовленості працівників різних службово-посадових категорій, ми проаналі-

зували 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. 1.1).

Таблиця 1.1

**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, 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±3,47	<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. 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 ( $P > 0,05$ ). Найкращий показник розвитку швидкісних якостей зафіксовано у працівників 3-ї категорії – 13,1 с, що на 0,9 с краще, ніж у працівників 2-ї категорії ( $P < 0,001$ ) та на

1 с – ніж у 1-ї категорії ( $P < 0,001$ ). Рівень швидкісних якостей у працівників усіх службово-посадових категорій відповідає нормативним вимогам. Однак, якщо у працівників 1-ї та 2-ї категорій цей рівень оцінюється на «задовільно», то у правоохоронців 3-ї категорії – на «добре»).

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. 1.1). 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 ( $P < 0,001$ ). Різниця між результатами у підтягуванні у працівників 2-ї та 3-ї категорій становить 2,2 рази та є достовірною ( $P < 0,001$ ) (табл. 1.1).

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».

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». 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), 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 показами 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 ( $P < 0,001$ ).

Аналіз рівня розвитку витривалості у працівників 3-ї категорії у порівнянні 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 загальна 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 з працівниками 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 дослідження рівня фізичної підготовленості правоохоронців залежно від попереднього виду трудової діяльності нами було проведено аналіз відомостей результатів здачи контрольних нормативів з фізичної підготовки (біг на 100 м, підтягування на перекладині, біг на 1000 м) на початку навчання на курсах початкової підготовки та після першого року служби.

Дослідження проводилось у 2009-2011 роках. У дослідженні взяли участь вперше атестовані працівники 1-ї службово-посадової категорії першої вікової групи (до 25 років), які проходили навчання на курсах початкової підготовки при Національній академії внутрішніх справ (НАВС) (n=112).

Аналіз особових справ працівників дав змогу розподілити їх 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 (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 здачи працівниками МВС України контрольних нормативів з фізичної підготовки (табл. 1.2). Виявлено, що виділені групи осіб мають різний вихідний рівень фізичної підготовленості.

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. Різниця між результатами

працівників усіх досліджуваних груп на початку навчання на курсах початкової підготовки є недостовірною ( $P>0,05$ ).

Таблиця 1.2

**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

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». Деяко нижчими є результати у осіб другої та третьої груп – 10,6 та 9,9 разів відповідно, але достовірної різниці між ними не виявлено ( $P>0,05$ ). Силіві 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, що 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). 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 ( $P < 0,001$ ).

Аналіз результатів здачи контрольних вправ під час вступу на курси початкової підготовки засвідчив недостатній рівень розвитку фізичних якостей у працівників МВС України. Серед груп правоохоронців 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.

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

Математична обробка результатів здачи 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 ( $P > 0,05$ ).

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.

#### **1.4. Фізичний стан та адаптаційні можливості працівників МВС України на етапі професійного становлення**

Вправи з гириями справляють досить різносторонній вплив на організм людини. Вони розвивають силу, витривалість, швидкість, покращують рухливість у суглобах, дозволяють набутти різноманітних рухових навиків, виховують волюв'язкості. Широке використання вправ з гириями на заняттях з фізичного виховання та спортивних тренуваннях сприяє підвищенню функціональних можливостей організму, забезпечує високу працездатність.

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'яз, статури і конституції [151].

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'яз та готовності до ефективного виконання службових обов'язків.

З метою дослідження фізичного стану у працівників МВС України різних службово-посадових категорій ми проаналізували такі показники, зафіксовані у ході диспансерного огляду під час вступу на курси початкової підготовки:



- показники, що характеризують фізичний розвиток (зріст, маса тіла, життєва ємність легень (ЖЄЛ), кистьова динамометрія, окружність грудної кдітини) та індекси для їх оцінки (Кетле, життєвий, силовий, Ерісмана);

- показники, що характеризують функціональні можливості працівників (частота серцевих скорочень (ЧСС), систолічний та діастолічний артеріальний тиск (САТ, ДАТ), час відновлення ЧСС до вихідного рівня після 20 присідань за 30 секунд) та індекси для їх оцінки (Робінсона, Руфф'є);

- показники, що характеризують фізичний стан (зріст, маса тіла, ЧСС, артеріальний тиск, вік) та індекс фізичного стану (ІФС).

У дослідженні взяли участь 104 працівника (32 чол. – 1-ї категорії; 37 чол. – 2-ї категорії; 35 чол. – 3-ї категорії).

Аналіз вихідних даних фізичного розвитку працівників дає право стверджувати, що залежно від службово-посадових категорій певні показники між собою відрізняються (табл. 1.3). Аналіз зросту 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 категорій, вона становить 0,9 см, але є недостовірною ( $P>0,05$ ).

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 ( $P>0,05$ ). 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. 1.3). Найкраще значення індексу Кетле 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» (416-450 г/см). 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 ( $P>0,05$ ). 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 ( $P<0,05$ ).

Таблиця 1.3

**Фізичний розвиток працівників МВС України різних службово-посадових категорій (2009 р.,  $\bar{X}\pm m$ ,  $n=104$ )**

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
Зріст, 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
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
Окружність р. клітки, 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.

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 пра-

цівників 2-ї та 3-ї категорій на 0,46 мл/кг ( $P>0,05$ ) та на 2,36 мл/кг ( $P<0,05$ ) відповідно. 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.

Аналіз округлості 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 охватних розмірів грудної клітки виявлено у працівників 3-ї категорії – 97,21 см, яке є достовірно вищим, ніж у працівників 1-ї та 2-ї категорії на 3,52 см ( $P<0,001$ ) та 2,15 см ( $P<0,01$ ) відповідно.

Дослідження індекса 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-ї категорії на 1,1 см, але достовірної різниці між ними не виявлено ( $P>0,05$ ). 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 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. Дослідження показників силового індексу дозволили визначити, що його значення у працівників 1-ї та 2-ї категорій достовірно не відрізняються ( $P>0,05$ ). 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 праців-

ників усіх службово-посадових категорій вони відповідають рівню, «нижчому від середнього».

Аналіз ЧСС у спокою 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. 1.4). Різниця між ЧСС у працівників 1-ї та 2-ї категорій становить 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. Різниця між показниками систолічного та діастолічного тиску у працівників 1-ї та 3-ї категорій є достовірною ( $P < 0,01$ ).

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 ум. од. та оцінюється, як «середнє». У правоохоронців 2-ї категорії індекс вищий на 1,30 ум. од. ( $P > 0,05$ ), а 3-ї категорії – на 4,30 ум. од. ( $P < 0,01$ ). Різниця між значеннями індексу Робінсона у працівників 2-ї та 3-ї категорій становить 3 ум. од. 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».

Аналіз індекса Руфф'є, який характеризує швидкість відновлення діяльності серцево-судинної системи організму після навантаження, показав, що у працівників 1-ї категорії значення індексу є найгіршим та становить 11,07 ум. од. У правоохоронців 2-ї категорії значення індексу Руфф'є є кращим на 0,21 ум. од. але достовірної різниці не виявлено ( $P > 0,05$ ). Найкращі показники діяльності серцево-судинної системи зафіксовано у працівників 3-ї службово-посадової категорії – 9,15 ум. од. Це значення є достовірно кращим у порівнянні з індексом Руфф'є правоохоронців 2-ї та 1-ї категорій на 1,71 ум. од. ( $P < 0,01$ ) та 1,92 ум. од. ( $P < 0,01$ ) відповідно. Відповідно до таблиці оцінок індексу Руфф'є діяль-

ність серцево-судинної системи працівників 1-ї та 2-ї категорій оцінюється як «задовільна», а у 3-ї категорії – як «добра».

Таблиця 1.4

**Функціональний стан 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, ум.од.	88,97±1,04	87,67±0,88	84,67±1,02	>0,05	<0,05	<0,01
Індекс Руфф'є, ум.од.	11,07±0,47	10,86±0,42	9,15±0,44	>0,05	<0,01	<0,01
Час відновл. ЧСС, с	118,3±5,76	116,9±4,89	103,4±4,65	>0,05	<0,05	<0,05

**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 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 категорії – 1 хв 58 с. 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. Відновні процеси працівників усіх трьох груп відповідають середньому рівню.

Інтегральним показником фізичного стану, що відображає стан функціональних резервів і рівень фізичного здоров'я, можна вважати індекс фізичного стану, 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 хара-



ктеристиками є: частота серцевих скорочень, артеріальний тиск, маса тіла, зріст та вік.

Аналіз індексу фізичного стану у працівників різних категорій показав, що найнижче значення встановлено у правоохоронців 1-ї категорії, воно становить 0,661 ум. од. (табл. 1.5). У працівників 2-ї категорії ІФС становить 0,669 ум. од. та достовірно не відрізняється від 1-ї категорії ( $P>0,05$ ). У працівників 3-ї категорії зафіксовано найвище значення індексу (0,697 ум. од.), що достовірно вище, ніж у правоохоронців 2-ї категорії, на 0,028 ум. од. ( $P<0,05$ ) та 1-ї категорії на 0,036 ум.од. ( $P<0,01$ ).

Таблиця 1.5

**Індексу фізичного стану працівників МВС України різних службово-посадових категорій (2009 р.,  $\bar{X}\pm m$ ,  $n=104$ , ум. од.)**

Службово-посадові категорії			Вірогідність		
1-ша ( $n=32$ )	2-га ( $n=37$ )	3-тя ( $n=35$ )	P1-P2	P2-P3	P1-P3
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 індексу фізичного стану 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.

Проведені дослідження показників фізичного стану правоохоронців на етапі професійного становлення показали, 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 покарцання фізичного стану та зміцнення здоров'я правоохоронців саме 1-ї службово-посадової категорії.

Для дослідження фізичного стану працівників першої категорії залежно від попереднього виду діяльності було проведено



аналіз показників особового складу курсів початкової підготовки при НАВС (n=112) першої вікової групи (чоловіки), які проходили навчання у період з 2009 по 2011 рік. Аналіз показників фізичного стану проводився на початку навчання на курсах початкової підготовки та після 1-го року служби.

Використовуючи методи математичної статистики, нами визначено середні результати показників фізичного стану працівників: зріст, маса тіла, ЖЄЛ, кистьова динамометрія, ЧСС у спокою, артеріальний тиск (систоличний, діастолічний та середній), індекси Кетле, Робінсона, життєвий, силовий (табл. 1.6, 1.7). Виявлено, 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 ( $P > 0,05$ ). Це свідчить, що чинна програма з фізичної підготовки на етапі професійного становлення є недостатньо ефективною щодо зменшення маси тіла працівників МВС України.

Дослідження показників зросту 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 зросту засвідчив, що після 1-го року вони достовірно не змінились в усіх групах ( $P > 0,05$ ).

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 (табл. 1.6). 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 ( $P > 0,05$ ).

Таблиця 1.6

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
ЖСЛ, 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, 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

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».

Аналіз показників ЖСІ 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 ( $P < 0,01$ ). 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 ( $P > 0,05$ ). 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 достовірно не відрізняються ( $P > 0,05$ ). При цьому впродовж дослідження показники кистьової динамометрії у жодній з груп достовірно не змінились ( $P > 0,05$ ).

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 достовірно не змінились порівняно з вихідними даними ( $P > 0,05$ ). При цьому, як на початку, так і наприкінці дослідження у працівників 1-ї та 2-ї груп середнє значення силового індексу оцінюється

ся, як «нижче від середнього», а у правоохоронців 3-ї групи – як «низьке».

Аналіз охватних розмірів грудної клітки показав, що на початку дослідження достовірної різниці між показниками працівників не виявлено ( $P>0,05$ ). Після 1-го року служби окружність грудної клітини у працівників усіх досліджуваних груп хоча й збільшилась на 0,3 см, але достовірно не змінилась ( $P>0,05$ ).

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. 1.7). У працівників 2-ї групи ЧСС є вищою, ніж у 1-й групі на 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 показав, що у працівників 1-ї групи як на початку, так і наприкінці дослідження виявлено найкращі значення систолічного та діастолічного тиску. Достовірно найгірші значення артеріального тиску на всіх етапах дослідження зафіксовано у правоохоронців 3-ї групи ( $P<0,05$ – $0,001$ ). Необхідно відмітити, що у впродовж 1-го року служби показники систолічного та діастолічного тиску у працівників усіх груп достовірно не змінились ( $P>0,05$ ).

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 ум. од. та є кращим, ніж у працівників 2-ї групи на 1,65 ум. од. ( $P>0,05$ ) та 3-ї групи – на 6,71 ум. од. ( $P<0,001$ ). Аналіз динаміки індексу Робінсона у працівників впродовж 1-го року служби показав, що показники в усіх досліджуваних групах достовірно не змінились ( $P>0,05$ ). Відповідно до таблиці ранжування значень



індекс Робінсона у всіх трьох групах працівників оцінюється як «середній».

Таблиця 1.7

**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, ум. од.				
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, ум.од.				
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

Порівняння часу відновлення ЧСС до вихідного рівня після 20 присідань за 30 секунд у працівників МВС України на початку дослідження свідчить, що найкращі показники відновних проце-

сів виявлено у правоохоронців 1-ї групи – 1 хв 53 с. 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 рівним 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 ум. од., що відповідає рівню фізичного стану «вищому від середнього». У працівників 2-ї групи ІФС становить 0,666 ум. од. 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 ум.од. Дослідження вірогідності отриманих даних показали, що різниця між значеннями ІФС у співробітників ОВС 1-ї та 2-ї груп становить 0,017 ум. од. ( $P < 0,05$ ), 2-ї та 3-ї – 0,031 ум. од. ( $P < 0,01$ ), 1-ї та 3-ї – 0,045 ум. од. ( $P < 0,001$ ). Аналізуючи динаміку індексу фізичного стану після одного року служби, слід відмітити, що ІФС практично не зазнав змін у всіх трьох групах працівників. 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 ум.од., 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.

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.

Рівень адаптаційних можливостей вперше атестованих працівників МВС України досліджувався шляхом визначення адаптаційного потенціалу (АП). Оскільки узагальненим індикатором реакцій пристосувальницького характеру всього організму виступає серцево-судинна система, то адаптаційний потенціал розглядається як комплексний показник взаємовідношення віку, показників функціонування системи кровообігу (частоти серцевих скорочень, артеріального тиску) та фізичного розвитку (маси тіла і зросту). Для оцінки АП застосовувалась методика Р.М. Баєвського [17]. Чим вище адаптаційні здібності системи кровообігу, тим менше значення адаптаційного потенціалу.

Для дослідження адаптаційних можливостей працівників МВС України було проаналізовано адаптаційний потенціал правоохоронців 1-ї, 2-ї та 3-ї службово-посадових категорій ( $n=104$ ), під час вступу на курси початкової підготовки у різних ВНЗ МВС України. Результати дослідження відображено у табл. 1.8.

Аналіз адаптаційного потенціалу у працівників різних службово-посадових категорій показав, що найгірше значення зафіксовано у правоохоронців 1-ї категорії – 2,24 ум. од. У працівників 2-ї категорії АП становить 2,21 ум. од. та достовірно не відрізняється від 1-ї категорії ( $P > 0,05$ ). У працівників 3-ї категорії виявлено найкраще значення адаптаційного потенціалу (2,14 ум. од.), що достовірно нижче, ніж у правоохоронців 2-ї та 1-ї категорій на 0,03 ум. од. та 0,10 ум. од. ( $P < 0,01$ ) відповідно. За шкалою оцінок АП у правоохоронців МВС України 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 службово-посадової категорії до умов навчальної та службової діяльності.

Таблиця 1.8

**Адаптаційний потенціал системи кровообігу у працівників  
МВС України різних службово-посадових категорій  
(2009 р.,  $\bar{X} \pm m$ ,  $n=104$ , ум. од.)**

Службово-посадові категорії			Вірогідність		
1-ша ( $n=32$ )	2-га ( $n=37$ )	3-тя ( $n=35$ )	P1-P2	P2-P3	P1-P3
2,24±0,02	2,21±0,02	2,14±0,02	>0,05	<0,01	<0,01

**П р и м і т к а.** P1-P2 – вірогідність різниці між значеннями адаптаційного потенціалу 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.

З метою дослідження адаптаційних можливостей працівників ОВС України залежно від попереднього виду професійної діяльності нами було проаналізовано АП серцево-судинної системи правоохоронців 1-ї службово-посадової 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 на посадах в ОВС (табл. 1.9).

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 ум. од., що на 0,13 ум. од. краще ( $P<0,001$ ), ніж у працівників 2-ї групи (2,25 ум. од.) та на 0,25 ум. од. ( $P<0,001$ ) – ніж у 3-й групі (2,37 ум. од.). Різниця між значеннями АП у другій та третій групах становить 0,12 ум.од. 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. 1.9).

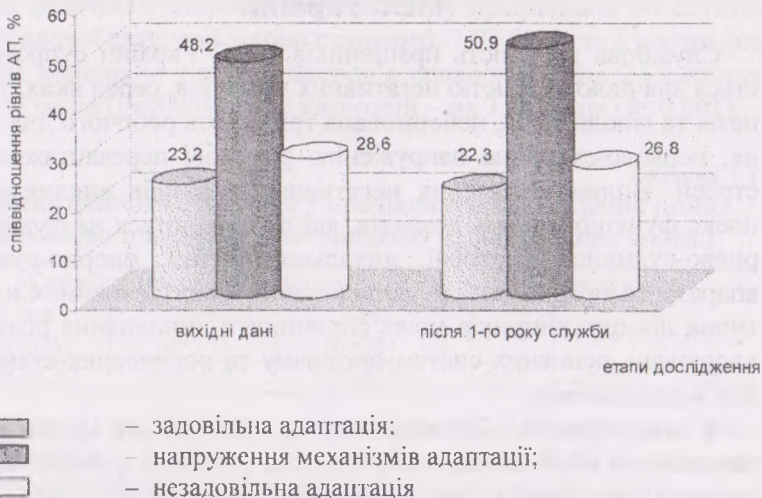


**Вихідне значення та значення адаптаційного потенціалу працівників після 1-го року служби залежно від попереднього виду діяльності (2009–2011 рр.,  $X \pm m$ ,  $n=112$ )**

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

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 ум. од., у 2-й – на 0,03 ум. од., у 3-й – на 0,01 ум. од. 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 ум. од. ( $P<0,001$ ), між значеннями АП 2-ї та 3-ї груп – 0,10 ум. од. ( $P<0,01$ ), між значеннями АП 1-ї та 3-ї груп – 0,25 ум. од. ( $P<0,001$ ).

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. 1).



**Рис. 1.** 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 %)

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.

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.

## 1.5. Стан фізичного 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, первово-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 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 фізичного здоров'я працівників різних службових категорій (n=104) у 2009 році та 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 за Г. Л. Апанасенком, в основу якої покладені показники антропометрії (зріст, маса тіла, життєва ємність легень, кистьова динамометрія) та функціональний стан кардіореспіраторної системи. Аналіз фізичного здоров'я у працівників різних категорій показав, що найнижче значення виявлено у правоохоронців 1-ї категорії – 3,41 балів (табл. 1.10). У працівників 2-ї категорії рівень здоров'я є вищим на 0,74 балів, становить 4,15 балів, але

достовірної різниці між ними не виявлено ( $P>0,05$ ). Найвищий рівень фізичного здоров'я зафіксовано у працівників 3-ї службово-посадової категорії – воно становить 7,02 балів та є достовірно вищим порівняно з рівнем здоров'я правоохоронців 2-ї категорії на 2,87 балів ( $P<0,001$ ), а 1-ї категорії – на 3,61 балів ( $P<0,001$ ).

Таблиця 1.10

**Рівень фізичного здоров'я у працівників МВС України різних службово-посадових категорій (2009 р.,  $\bar{X} \pm m$ ,  $n=104$ , ум. од.)**

Службово-посадові категорії			Вірогідність		
1-ша ( $n=32$ )	2-га ( $n=37$ )	3-тя ( $n=35$ )	P1-P2	P2-P3	P1-P3
3,41±0,42	4,15±0,37	7,02±0,39	>0,05	<0,001	<0,001

**П р и м і т к а.** P1-P2 – вірогідність різниці між показниками фізичного здоров'я 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.

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 фізичного 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. 1.11). 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 залишається практично незмінним протягом навчання на курсах початкової



підготовки та службової діяльності впродовж 1-го року – достовірної різниці між вихідними даними та показниками наприкінці дослідження не виявлено ( $P>0,05$ ) (рис. 2).

Таблиця 1.11

**Вихідний рівень та рівень фізичного здоров'я працівників після 1-го року служби залежно від попереднього виду професійної діяльності (2009–2011 рр.,  $X \pm t$ ,  $n=112$ , бали)**

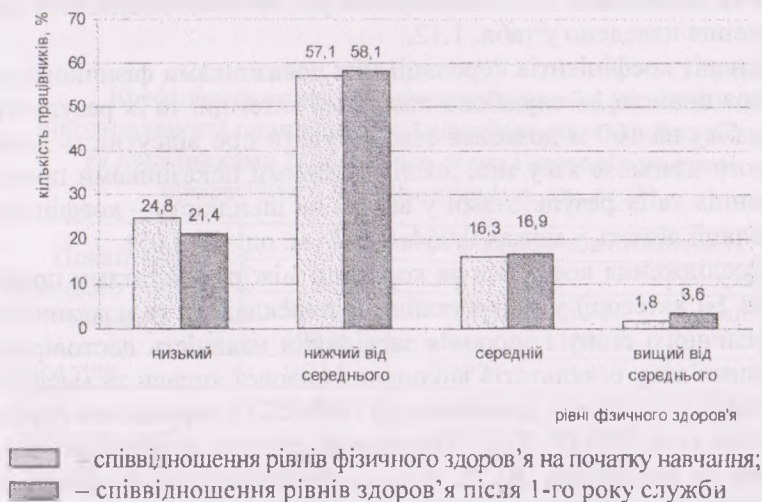
Групи працівників	n	Вихідний рівень	Після 1-го року служби	P
1-ша група	49	4,28±0,33	4,36±0,37	>0,05
2-га група	41	3,75±0,41	3,81±0,44	>0,05
3-тя група	22	2,84±0,62	3,02±0,65	>0,05

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).

Таким чином, дослідження показали, що чинна програма фізичної підготовки на курсах початкової підготовки недостатньо ефективно впливає на зміцнення фізичного здоров'я працівників МВС України на етапі професійного становлення. Більшість правоохоронців (близько 80 %) мають низький та нижчий від серед-

нього рівні фізичного здоров'я. 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.



**Рис. 2.** Співвідношення рівнів фізичного здоров'я у працівників МВС України на початку навчання на курсах початкової підготовки та після 1-го року служби (n=112, у %)

### 1.6. Кореляційний зв'язок показників фізичної підготовленості та фізичного стану і здоров'я працівників

З метою вивчення впливу занять фізичною підготовкою на покращання фізичного стану та рівня здоров'я працівників МВС України на стадії 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, кистьова динамометрія, окружність грудної клітини, ЧСС, САТ, ДАТ, індекси Кетле, Ерісмана, Робінсона, Руфф'є, фізичного стану, життєвий, силовий, 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. 1.12.

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 ум. од. ( $P>0,05$ ).

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 ( $P>0,05$ ).

Кореляційний аналіз результатів працівників 1-ї категорії з бігу на 1000 м виявив, 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) (табл. 1.12). Так, виконання вправ на витривалість достовірно впливає на зниження маси тіла ( $r=0,431$ ), покращання показників ЖЄЛ ( $r=-0,375$ ), збільшення окружності грудної клітини ( $r=-0,368$ ), 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 ум. од. ( $P > 0,05$ ). 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.

Таблиця 1.12

Коефіцієнти кореляції між показниками фізичної підготовленості працівників 1-ї службово-посадової категорії та показниками їх фізичного стану і здоров'я на етапі професійного становлення (ум. од.,  $n=32$ )

Показники фізичного стану та здоров'я	Показники фізичної підготовленості			
	ЗФП			СФП
	Біг на 100 м	Підтягування	Біг на 1000 м	Оцінка
Маса тіла	0,214	-0,372	0,431	-0,144
ЖЄЛ	-0,206	0,164	-0,375	0,093
Динамом. кисті	-0,133	0,452	-0,206	0,071
Окружн. гр. клітки	-0,065	0,374	-0,368	0,029
ЧСС	0,081	-0,112	0,516	-0,062
САТ	0,064	-0,080	0,421	-0,027
Час віднов. ЧСС	0,262	-0,241	0,483	-0,106
ІФС	-0,157	0,161	-0,415	0,090
АП	0,210	-0,115	0,428	-0,058
Рівень фіз. здоров'я	-0,234	0,244	-0,539	0,072

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.

У цілому 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. Це свід-



чить 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 з напрямків удосконалення фізичної підготовки працівників МВС України на етапі професійного становлення є збільшення обсягів застосування засобів загальної фізичної підготовки під час навчання на курсах початкової підготовки.

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

Проблема адаптації у різних її аспектах досліджувалася досить широко [20, 61, 92, 215 та ін.]. Адаптацію (лат. «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 новоприйнятими 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 та ін.].

Потрапивши на курси початкової підготовки новоприйяті працівники стикаються з певними труднощами, які пов'язані зі специфікою навчального процесу та службової діяльності у 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, 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, 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 що 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 попадаючи 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 підго-

товки 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 збуджуючих 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. Меерсона [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 злагожденість діяльності різних ланок і механізмів.



мів, 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 нерационально побудованому, надмірно напруженому тренуванні, неповноцінному відновленні та характеризується зношуванням окремих компонентів функціональної системи.

Г. 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. Меерсона, М. Г. Ішеникіної [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 економічності функціонування рухового апарату, апарату зовнішнього дихання та кровообігу. При цьому у працях [27, 127, 154, 220] зазначено, що ефективність адаптації кисневогнранспортної 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.

### **1.8. 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] 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 І. А. Кузнецова, О. Пивовара [95, 148] зазначається, що оптимальні за інтенсивністю фізичні навантаження дозволяють за 2–3 місяці дво-триразових щотижневих завань 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 % [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 фізич-

ного 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]. Вченими на основі експериментальних матеріалів 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.

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 I-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] 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 зможе ефективно протистояти комплексу негативних чинників службової діяльності. Недостатня рухова активність призводить до появи жирових відкладень, збільшення маси тіла, підвищення частота серцевих скорочень, зменшення ударного об'єму крові і маса м'яза серця [34, 67, 75]. У результаті погіршується фізичне здоров'я, знижується працездатність та ефективність службової діяльності працівників.

За даними вчених [114, 144 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 для даної категорії працівників витривалості.

### Питання для самоконтролю

1. Яка тривалість початкової підготовки працівників визначена нормативними документами?
2. Перерахуйте недоліки чинної програми фізичної підготовки на курсах початкової підготовки.
3. У працівників якої службово-посадової категорії виявлено найгірший рівень фізичного стану, здоров'я та адаптаційних можливостей?
4. Розвиток яких фізичних якостей у працівників на курсах початкової підготовки сприятиме прискоренню їх адаптації до нових умов навчання та служби?
5. Які основні позитивні тренувальні ефекти викликає в організмі систематичне виконання фізичних вправ?

## Розділ 2

# МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ПРАЦІВНИКІВ МІНІСТЕРСТВА ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ

---

### 2.1. Основи розвитку фізичних якостей у працівників

Методика розвитку фізичних якостей передбачає доцільне використання методів, засобів та умов тренування, що забезпечують фізичне навантаження, яке необхідне для цілеспрямованого розвитку сили, швидкості, витривалості, спритності та гнучкості працівників.

Фізичні якості – це морфологічні, функціональні та психічні властивості організму, які визначають рухові можливості працівників [104, 189]. Основним засобом розвитку фізичних якостей є фізичні вправи. Фізичні вправи становлять собою спеціально організовані рухові дії, які забезпечують виховання, навчання та розвиток усіх форм та функцій організму працівників. Як додаткові у фізичному розвитку використовуються засоби психореглюючого впливу (мобілізаційні, ідеомоторні, послідовного розслаблення), оздоровчі сили природи (ультрафіолетове опромінювання, помірна гіпоксія), фізіотерапевтичні (масаж), гігієнічні (спеціальне харчування) тощо [199, 208].



У фізичному вдосконаленні працівників МВС України має місце велика кількість різноманітних фізичних вправ, які поділяються на основні, спеціальні та загального розвитку. До основних вправ належать вправи з Настанови з фізичної підготовки. За результатами їх виконання оцінюється підготовленість працівників на перевірочних заняттях. Спеціальні вправи переважно представлені певними частинами основної вправи. Вони широко використовуються у тренуванні й спрямовані на оволодіння технікою рухів – група спеціально-підготовчих вправ – або на розвиток необхідних фізичних якостей – вправи спеціального розвитку. Найбільш чисельна група – вправи загального розвитку. Ця група забезпечує всебічний та гармонійний фізичний розвиток, психічну готовність до значних фізичних навантажень, високий рівень загальної працездатності (розумової, емоційної, сенсорної, фізичної), покращання функціонування всіх органів та систем організму працівників.

Розвиток фізичних якостей відбувається шляхом підвищення можливостей різних механізмів забезпечення працездатності. Серед причин, що визначають особливості вияву сили, швидкості, витривалості, спритності та гнучкості, виділяють: біомеханічні, морфологічні, функціональні та психічні чинники.

До основних біомеханічних чинників належать: рівень оволодіння технікою рухів, зріст виконавців, довжина кінцівок, кути між окремими частинами тіла.

Техніка виконання рухів має першочергове значення, оскільки їхня доцільність визначається вимогами самої фізичної вправи. Наприклад, максимальна сила фіксується в разі згинання руки у ліктьовому суглобі на  $90^\circ$ , а коліщному –  $120^\circ$ . Під час бігу на 100 м у найбільш відповідальній частині вправи – відштовхуванні – доцільно прикладати не максимальну, а оптимальну силу. Підготовчі рухи виконуються у спринтерському бігу із незначним напруженням м'язів. У вправах на витривалість для досягнення економічності та тривалого виконання техніка вправ характеризується мінімальними зусиллями, що забезпечує плавність й мінімальне відхилення загального центра маси тіла від основного напрямку руху.

Морфологічні чинники, що впливають на особливості фізичної підготовленості працівників, визначаються, у першу чергу, загальною та м'язовою масою тіла, наявністю у м'язах різних типів волокон.

Для вправ на силу, швидкість, витривалість існують свої оптимальні вимоги до маси тіла, які можуть розраховуватися за різними показниками, наприклад, за ваго-зростовим індексом. Більша маса тіла під час виконання вправ ставить працівника у невигідні умови, в яких обтяженням є власне тіло (підтягування на перекладині, підйом силою, згинання-розгинання рук в упорі на брусах тощо). Чим довша дистанція бігу, тим більше впливає маса тіла на результат. При масі тіла, яка відрізняється на 10 % від оптимальної, результат погіршується на 3–7 %. Крім того, м'язи у різних людей мають неоднакове співвідношення «швидких» та «повільних» волокон. М'язи, що здатні до швидкого та потужного скорочення, на 70–90 % складаються із «швидких» волокон. Вправи на витривалість краще виконують працівники, м'язи яких містять більше «повільних» волокон.

Функціональні чинники, що обмежують фізичні можливості працівників, визначаються працездатністю внутрішніх органів та особливо серцево-судинної та дихальної систем, ефективністю механізмів енергозабезпечення.

Успішному виконанню вправ на витривалість сприяють високий рівень максимального поглинання кисню (МПК), який повинен бути не менше 60–70 мл/хв на 1 кг маси тіла, зниження у стані спокою частоти серцевих скорочень (ЧСС) на 10–15 %, збільшення ударного об'єму серця у процесі фізичної роботи до 200 мл та кількості гемоглобіну крові, що забезпечує перенесення більшої кількості кисню від легень до працюючих м'язів. Для успішного виконання вправ на силу чи швидкість достатньо мати наведені показники у межах нижньої норми здоров'я: МСК – 48 мл/хв на 1 кг, ЧСС – 70 уд./хв, ударний об'єм серця – 60 мл. Ці вправи вимагають підвищеного запасу і близького розташування джерел енергії у працюючих м'язах.

Серед психічних чинників, що впливають на рівень вияву фізичних якостей, виділяють нейрорегуляторні механізми та власне психічні особливості працівників. До першої групи нале-

жить активність центральної нервової системи, яка за допомогою біотоків різної частоти (5–55 Гц) викликає скорочення м'язів. Чим вища частота біотоків, тим більша сила та швидкість скорочення. При меншій частоті імпульсації спостерігається краща витривалість людини. Власне психічні особливості характеризуються типом вищої нервової діяльності працівників. Працівники, у яких переважають процеси збудження (холерики) або у яких врівноважені процеси збудження та гальмування (сангвініки), досягають значних успіхів у силових чи швидкісних вправах. У вправах на витривалість кращу перспективу мають представники, у яких переважає процес гальмування (флегматики).

Розвиток фізичних якостей працівників залежить від фізичного навантаження. Фізичне навантаження – це рухова активність, яка викликає підвищення функціонування організму відносно стану спокою [154, 189]. Фізичне навантаження визначається обсягом вправи, інтенсивністю її виконання, режимами активності м'язів, характером та тривалістю відпочинку.

Обсяг фізичного навантаження характеризується об'ємом виконаної роботи. Він може встановлюватися у пройдених метрах чи кілометрах дистанції (прискорене пересування, біг, ходьба на лижах), за кількістю повторень вправи (підтягування), сумарною вагою (підйоми штанги). Облік обсягу фізичного навантаження проводиться або для одного чи декількох занять, або тільки для окремих вправ.

Інтенсивність фізичного навантаження характеризується ступенем впливу тренувальної роботи на працівників. Вона залежить від багатьох показників: швидкості виконання рухів, величини обтяження, психічної напруженості, координаційної складності вправи. Інтенсивність фізичного навантаження вимірюється в різних одиницях: у відсотках (відносно максимальної швидкості, величини обтяження), за частотою серцевих скорочень, енергетичними витратами [154, 199].

Наприклад, розвиток максимальної швидкості у бігу на 100 м вимагає 95–100 % інтенсивності рухів. Максимальна сила має найбільший приріст при обтяженнях 70–90 %. Розвиток загальної витривалості ефективно відбувається, якщо ЧСС становить 150–160 уд./хв. Спритність найкраще вдосконалюється, коли

координаційна складність рухів знаходиться у межах 75–90 % від максимально доступної.

Фізичне навантаження залежить від кількості працюючих м'язів та режиму їхньої активності. У фізичній підготовці розрізняють тренувальні вправи, в яких м'язи працюють у динамічному, статичному або змішаному режимах. За динамічного характеру роботи відбувається зміна довжини м'яза. Різновид динамічної роботи, що ґрунтується на зменшенні довжини робочого м'яза, визначає концентричний режим його активності. Тренувальний ефект більшості фізичних вправ використовує саме такий режим скорочення напружених м'язів.

Збільшення довжини напруженого м'яза характеризує ексцентричний режим його активності. За такої динамічної роботи можливо збільшити величину обтяження на 10–30 %, що дає більший ефект відносно концентричного режиму тренування. Наприклад, для розвитку максимальної сили у підтягуванні на перекладині рекомендується вдвічі повільніше опускати тіло, ніж його піднімати.

Напруження м'язів без зміни їх довжини визначає статичний режим їх активності. Статична робота м'язів має місце під час утримань, захватів, фіксації тіла або його частин. Хват на перекладині, захват дужок гир, утримання кута в упорі на брусах залежать від статичної сили працівників. Тренування у статичних режимах активності м'язів вимагає дотримання робочих кутів виконання вправи і практично не позначається на можливостях під час виконання динамічної роботи. Переважна більшість фізичних вправ має змішаний режим активності м'язів, що розширює можливості впливу різноманітних вправ та методів тренування на працівників. Фізичне навантаження залежить від кількості задіяних у роботі м'язів. Залежно від цього виділяють локальні, регіональні та глобальні вправи. У локальних рухах беруть участь менше 30 % м'язів тіла, регіональних – до 50 %, глобальних – понад 50 %. Наприклад, для підвищення загальної витривалості необхідно використовувати вправи глобального впливу на організм працівників. Ось чому краші результати дає біг на лижах (активно працюють не тільки ноги, але руки і м'язи тулуба), ніж тривалий біг чи прискорена ходьба.



На ефективність розвитку фізичних якостей впливає відпочинок. Від тривалості відпочинку залежить розвиток тих чи інших фізичних якостей. Це обумовлюється неоднаковою швидкістю відновлення різних механізмів (функціональних, морфологічних, психічних), що забезпечують розвиток фізичних якостей. У тренуванні використовують чотири інтервали відпочинку. Напружений інтервал характеризується неповним відновленням працездатності. Він має місце у розвитку загальної витривалості. Відносно повний інтервал відпочинку – працездатність, наближена до вихідного рівня. Такий інтервал застосовують для розвитку швидкісної або силової витривалості. Екстремальний інтервал забезпечує працездатність, вищу за вихідну. Ця тривалість відпочинку ефективна для розвитку силових, швидкісно-силових, швидкісних та координаційних якостей. Повний інтервал забезпечує відновлення працездатності між суміжними заняттями. Відпочинок у перших трьох названих фазах може бути пасивним, активним або комбінованим. Найбільш поширеним варіантом є така послідовність: перші 25 % відпочинку проводяться активно, наступні 50 % – пасивно та останні 25 % – активно.

Відпочинок між заняттями залежить від величини фізичного навантаження та його спрямованості. Підвищення фізичного навантаження потребує збільшення часу для відновлення працездатності. Для розвитку витривалості великі навантаження можливо застосовувати один раз на тиждень, а значні – 2 рази. Силові, швидкісно-силові та вправи на швидкість з максимальними показниками доцільно планувати не частіше, ніж двічі на тиждень.

За середніх та малих фізичних навантажень відновлення працездатності настає досить швидко. Зона середніх навантажень використовується для підтримки досягнутого рівня тренуваності, а зона малих – для прискорення процесів відновлення.

У ході проведення комплексних занять, у яких розвиваються різні фізичні якості, відновлення працездатності значно уповільнюється. Якщо в одному занятті поєднуються швидкісно-силові й швидкісні вправи у межах 30–35 % від свого максимуму, то відновлення відбувається не через 12 годин, а через 24–36 го-

дин; вправи на силову витривалість разом із вправами на загальну витривалість у разі навантажень 40–45 % від максимуму вимагають ще більшого часу – 48–72 години.

## 2.2. Методика розвитку силових якостей

Серед найважливіших фізичних якостей, що визначають рухові можливості людини, є сила. Сила – це здатність працівника протидіяти опору активністю м'язів. Опір може виникати внаслідок впливу зовнішніх сил (штанга, гирі, протидія супротивника, реакція опори при відштовхуванні тощо), маси власного тіла або його частин (присідання, підтягування), а також внутрішніх сил (протидія м'язів-антагоністів, зв'язок, сухожиль) [104, 154].

Розрізняють такі види сили: максимальна, швидкісна, статична, силова витривалість. Крім того виділяють зовнішню, внутрішню, загальну і місцеву, абсолютну та відносну силу. Виділяють такі режими роботи м'язів: динамічний, статичний, комбінований [189]. Цей розподіл досить умовний, оскільки характеризує тільки певні особливості рухів одного і того ж опорно-рухового апарату людини, але цілком виправданий, тому що дозволяє обрати ефективні методи, шляхи, засоби та умови фізичного вдосконалення.

Максимальна сила – здатність до найвищого виявлення сили в умовах максимального опору в дуже повільних рухах. Типовими вправами на максимальну силу є різноманітні жими, тяги, присідання, підтягування.

Розвиток максимальної сили необхідно починати з колового методу тренування. Характерною ознакою колового методу є дозоване виконання комплексу із 10–15 простих і доступних вправ. Навантаження у кожній вправі визначається на підставі можливої кількості повторень за максимальним тестом. Тренувальне навантаження на одному робочому місці встановлюють у 35–50 % максимального тесту, у межах 6–12 разів. Темп виконання силових вправ середній. Розвиток максимальної сили на основі колового методу тренування забезпечується: поступовим збільшенням кількості повторень вправи в одному підході з 6 до 12 разів;

зменшенням тривалості відпочинку між вправами з 2–3 хв до 30 с; збільшенням кількості кіл комплексу з 1 до 2–3; збільшенням величини обтяження на кожному робочому місці; включенням вправ глобального впливу; зміною швидкості виконання.

Заняття на основі колового методу проводяться 2–3 рази на тиждень. Коловий метод забезпечує вирішення завдань, особливо важливих у фізичній підготовці початківців: зміцнення нервово-м'язового апарату; оволодіння правильною технікою рухів і дихання; «пророблення» м'язів у різних режимах їх активності; гармонійний розвиток усіх м'язових груп; підвищення функціональних можливостей організму. У методичному плані коловий метод дозволяє досягнути високого рівня організації та моторної щільності в разі проведення занять з працівниками різної підготовленості.

Сучасна методика розвитку максимальної сили передбачає два відносно самостійні шляхи – збільшення сили нарощуванням м'язової маси (морфологічний шлях) та без значного її приросту (функціональний шлях). Морфологічний шлях сприяє швидкому збільшенню об'єму м'язів і досягненню показника, який відповідає нормі дорослої людини – не менше 40 % маси тіла. Функціональний шлях підвищує силу через якісні зміни у м'язах – внутрішньом'язову координацію, робить м'язи рельєфними без значного нарощування їхнього об'єму. Для цього у тренуванні використовують обтяження у широкому діапазоні – від 50 до 100 % максимальної сили, різну швидкість рухів та інтервали відпочинку. Функціональний шлях сприяє збільшенню відносної сили. Відносна сила має вирішальне значення у вправах, де результат залежить від переміщення власного тіла у просторі, наприклад, на перекладині або брусах. Відносна сила визначається досягнутим рівнем максимальної сили, яка ділиться на масу тіла людини.

Основним методом у силовій підготовці працівників є повторний метод, оскільки він забезпечує підвищення не тільки максимальної сили, але і силової витривалості. В ході розвитку максимальної сили на основі повторного методу оптимальний діапазон кількості повторень вправи в одному підході знаходиться у межах 6–12 разів. Така кількість повторень можлива при об-

тяженнях, що складають 70–85 % максимальної сили у цій вправі. Під час виконання вправ необхідно дотримуватися повільного або середнього темпу. Оптимальна тривалість одного підходу становить 25–35 с, що забезпечує ефективний приріст м'язової маси. Особливої уваги потребує відпочинок між підходами. У силовій підготовці краще застосовувати активний відпочинок, що сприяє швидкому відновленню. Для цього застосовують вправи на розслаблення та гнучкість. Відпочинок повинен забезпечувати виконання встановленої кількості повторень вправи та правильну техніку рухів. Тривалість відновлення залежить від фізичної та технічної підготовленості, кількості активних м'язів у вправі, часу проведення заняття, стану втоми працівників. У разі недостатнього відпочинку збільшується не максимальна сила, а силова витривалість.

Щодо розвитку максимальної сили на основі повторного методу тренування, то обтяження у тренуванні мають бути такими, щоб працівники спочатку змогли б виконати 6–8 повторень вправи у кожному підході. Після того, як вправу можна повторити 12 разів у 3–5 підходах, вагу обтяження збільшують до можливості виконати 6–8 повторень в одному підході. На одному занятті доцільний почерговий розвиток різних м'язових груп, але не більше однієї третини м'язів тіла.

Окрім повторного методу для збільшення максимальної сили використовують метод максимальних зусиль. Метод формує високу мобілізаційну готовність працівників, перевіряє досягнутий розвиток максимальної сили. Тренувальне навантаження у цьому методі забезпечується обтяженням 95–100 % максимальної сили у 3–4 підходах та 1–4 повтореннях вправи за екстремальною тривалістю відпочинку.

Розвиток максимальної сили на основі методу максимальних зусиль має свої особливості та вимагає тривалого відпочинку між підходами, відмінного володіння технікою рухів, суворого дотримання правильного дихання (рух починається на половині вдиху, а закінчується на видиху), підвищених вимог до техніки безпеки. Для підготовки організму до виконання вправ з максимальними зусиллями необхідно попередньо виконати декілька



підходів із середніми та значними обтяженнями. Метод максимальних зусиль застосовується 1–2 рази на місяць.

Статичний метод у розвитку максимальної сили є додатковим у фізичному вдосконаленні працівників. Він збільшує силу окремих м'язів, які беруть участь у фіксації, утриманні та перенесенні. Величина зусилля у статичному методі повинна становити 95 % від максимальної сили. Виконується 2–3 напруження в одному підході по 5–6 с, з інтервалом відпочинку 6–10 с, кількість підходів – 5–6, між якими відпочинок 1–3 хв.

У працях багатьох учених [104, 198] для розвитку максимальної сили рекомендується комплексне використання різних методів, насамперед тих, у яких перевага надається динамічним вправам.

Швидкісна сила – це здатність досягати високих показників сили у швидких рухах [199]. Вибираючи методику розвитку швидкісної сили слід орієнтуватись на специфіку службової діяльності. Вправи, що вимагають значної сили і високої швидкості (подолання елементів смуги перешкод), потребують іншої методики розвитку, ніж, наприклад, у прийомах рукопашного бою, де рухи виконуються в умовах незначного опору. Необхідність підвищення швидкісної сили визначається тим, що своїх максимальних показників сили м'язи досягають не відразу, а через деякий час – від 0,3 до 0,9 с. Залежно від величини зусилля розрізняють стартову і вибухову силу. Стартова сила характеризується меншими показниками – від 15–20 % до 70 % максимальної сили, а у вибухова значними – понад 70 %.

Методика силової підготовки для умов швидкого виконання рухів має передбачати: високий рівень оволодіння технікою вправи; попереднє визначення максимальної сили; екстремальний відпочинок між підходами; швидке виконання рухів; використання середніх обтяжень; незначну тривалість вправи – 10–15 с; виконання вправ на розслаблення між підходами. Для недостатньо фізично підготовлених працівників швидкісно-силову підготовку потрібно починати з колового методу. Під час використання цього методу передбачаються 3–4 вправи швидкісно-силового характеру. Вправи виконуються максимально швидко протягом 10–15 с.

Основним методом розвитку швидкісної сили є повторний метод. На основі цього методу виконуються швидкі присідання, вистрибування з гирею або вистрибування з торканням рукою предметів над головою (перекладина). Кількість повторень в одному підході – 10–20 разів, кількість підходів – 3–5 разів, відпочинок між підходами – 2–4 хв.

Для розвитку вибухової сили застосовують ударний метод. Ударний метод характеризується поєднанням динамічної активності м'язів, за якої відбувається спочатку збільшення довжини (ексцентрична активність), а потім скорочення напружених м'язів (концентрична активність). Наприклад, зістрибування з висоти 50–80 см з подальшим швидким відштовхуванням, багаторазові швидкі стрибки через невисокі перешкоди. Попереднє розтягування напружених м'язів, що відбувається під час приземлення у швидкому відштовхуванні, є тим механізмом, що забезпечує високий рівень вияву сили у швидких рухах.

Як основні засоби розвитку сили застосовуються фізичні вправи, виконання яких потребує більшої величини напруження м'язів, ніж у звичайних умовах їх функціонування. Ці вправи називаються силовими і є досить численними і різноманітними.

У процесі фізичної підготовки працівників силові вправи можна умовно поділити на дві великі групи: з подоланням маси власного тіла та з подоланням зовнішнього опору. Вправи з подоланням маси власного тіла прості, не вимагають тонкої рухової координації, особливих умов та матеріальної бази. Систематичне виконання вправ з подоланням маси власного тіла дає швидкий приріст сили, особливо в перші місяці тренування. Під час виконання вправ з подоланням зовнішнього опору м'язові зусилля виникають унаслідок подолання штучно створених опорів, що значно розширює діапазон вибіркового впливу як на окремі м'язи, так і на великі м'язові групи. Зміст вправ залежить від вибору засобів для зовнішнього опору.

Під час вибору силових вправ для вирішення певних педагогічних завдань необхідно враховувати їхню переважну дію на розвиток певної силової якості, можливість забезпечення локального, регіонального і загального впливу на опорно-м'язовий апарат і можливість точного дозування фізичного навантаження.

### 2.3. Методика розвитку швидкісних якостей

Виконання працівниками ОВС службових обов'язків часто потребує швидкого реагування і швидких дій щодо зміни ситуацій, які виникають у процесі вирішення поставленого завдання. Забезпечують цей процес швидкісні можливості людини.

Швидкість як фізична якість характеризується здатністю виконувати рухові дії за мінімальний час [104, 189]. У фізичній підготовці розрізняють елементарні й комплексні форми швидкості. До елементарних форм належать: латентний час рухової реакції, швидкість окремого руху за незначного зовнішнього опору, частота рухів. Елементарні форми вияву швидкості мало залежать одна від одної, оскільки їх основу становлять різні психофізичні процеси. Можна мати високі показники часу рухової реакції і водночас незначну швидкість окремого руху. Висока частота рухів може супроводжуватися низькими показниками часу рухової реакції. Різні поєднання елементарних форм швидкості утворюють комплексні форми швидкості людини. Прикладами вправ, у яких результат залежить від комплексних форм швидкості, є поєднання швидкого реагування на дії супротивника із швидким виконанням прийому рукопашного бою або високою частотою завдання ударів руками і ногами.

У бігу на 100 м результат залежить від трьох елементарних форм швидкості – часу реакції на стартовий сигнал, швидкості виконання окремого руху і частоти рухів на дистанції. Біг на 100 м є однією з основних вправ для оцінювання швидкісних можливостей працівників.

У службовій діяльності працівник реагує на слухові, зорові, тактильні та інші подразники. Реакція може бути простою і складною. Проста рухова реакція – це відповідь відомим рухом, дією, прийомом на завчасно відомий сигнал. Час простої рухової реакції на звуковий сигнал у невідготовлених осіб – 0,17–0,27 с; час зорової моторної реакції – 0,20–0,35 с. У процесі спеціального тренування ці показники покращуються на 30–35 %.

Час простої рухової реакції може погіршуватися під дією несприятливих чинників службової діяльності – кисневе голодування, фізична втома. Проста рухова реакція складається з при-

хованого періоду – перцептивного компонента, коли відбувається передача нервових імпульсів на активне сприйняття інформації, і моторного компонента, в якому відбувається передача сигналу на м'язи, що виконують рух. Між швидкістю дії перцептивного і моторного компонентів часу простої рухової реакції не існує зв'язку. Отже, необхідне тренування забезпечується вибіркоvim впливом спеціальних засобів. Перцептивна частина вдосконалюється поданням виконавчої команди з різною силою, дотриманням неоднакових інтервалів часу між попередньою і виконавчою командою, застосуванням звукових або світлових сигналів, проведенням занять із різною психічною напруженістю. Моторна частина простої рухової реакції вдосконалюється виконанням вправ із різних вихідних положень, застосуванням додаткових обтяжень та варіативних умов.

Вправи для покращання часу простої рухової реакції вибираються тривалістю до 1 с. Необхідно, щоб вправа була добре вивченою, оскільки увагу слід зосередити на швидкості, а не на правильності рухів. Перед реагуванням треба злегка напружити м'язи, що беруть участь у русі. Спочатку розвиток проводиться в оптимальних умовах: сигнали подаються достатньої сили; з паузами між підготовчою та виконавчою командою 1,5–2 с; враховується суб'єктивне відчуття готовності до реагування. Для покращання часу простої рухової реакції використовується повторний та сенсорний методи. У повторному методі вправу необхідно виконувати на швидкості 95–100 % від максимальної. Для запобігання передчасній втомі, тренування проводять у 2–3 серії. Позитивні результати дає поступове зменшення сили сигналів, скорочення або збільшення паузи між командами, виконання вправ із незвичних вихідних положень.

Швидкість простих реагувань позитивно пов'язана зі здатністю розрізняти мікроінтервали часу та виконувати вправи, рухові дії, прийоми за обумовлений час. На цьому ґрунтується сенсорний метод. Для оволодіння ним необхідно сформувати вміння: оцінювати у часі виконання вправи «на результат»; визначати час вправи, яка виконується із зазначеною меншою швидкістю; виконувати вправу з потрібною швидкістю. Сенсорний метод сприяє утворенню точних часових відчуттів, можли-



вості управління тривалістю рухів, швидкому реагуванню на різні сигнали.

Складна рухова реакція є важливою частиною професійної майстерності водіїв, диспетчерів. Вона буває двох типів: реакція на об'єкт, що рухається, і реакція з вибором. Тривалість таких реакцій у людей знаходиться у межах 0,25–1 с. Реакція на об'єкт, що рухається, складається з трьох частин: зорової фіксації об'єкта, яка займає 80 % всього часу; оцінки особливості (швидкості, прискорення, напрямку та траєкторії) переміщення об'єкта; реакції-відповіді одним із можливих рухів. Для покращання часу складної реакції на об'єкт, що рухається, потрібно добре вивчити рухові дії до можливості їх виконання з граничною швидкістю; поступово скорочувати відстань між об'єктом, що рухається, і працівником; змінювати швидкість об'єкта від помірної до максимальної; зменшувати розміри рухомого об'єкта; підвищувати раптовість появи об'єкта; змінювати освітленість об'єкта та його колір від контрастного до маскувального.

Рухова реакція людини з вибором більш складна, ніж реакція на об'єкт, що рухається, оскільки з декількох можливих варіантів відповіді належить обрати один найкращий. Методика зменшення часу рухової реакції з вибором передбачає спочатку зменшення часу реакції на об'єкт, що рухається, а потім – поступове збільшення кількості об'єктів та кількості варіантів відповідей.

Для покращання швидкості реакції з вибором використовуються вправи, що формують уміння передбачати ситуацію, наприклад, на основі аналізу особливостей попередніх підготовчих дій партнерів або супротивників. Зменшення часу рухової реакції людини у процесі спеціального тренування відбувається досить швидко. Вже після першого тренування реакція на світлові подразники скорочується на 10 %, а також підвищується стабільність реагування.

Збільшення швидкості окремого руху працівників здійснюється за методикою розвитку моторного компонента часу простої рухової реакції. Власне, це швидке виконання вправи, коли виконавчою командою є самоспонування. Принципова особливість, що відрізняє розвиток швидкості окремого руху від розвитку моторного компонента простої рухової реакції, полягає

у збільшенні часу відпочинку між повтореннями вправи. Відсутність зовнішньої команди дає можливість виконати поспіль декілька максимально швидких рухів. Тривалість такої роботи в одному підході не повинна бути більшою 10–15 с. Наприклад, під час імітації техніки бігу зі старту у положенні з упору стоячи виконуються 8–10 швидких підйомів стегна. Після короткого відпочинку вправу повторюють іншою ногою. Для розвитку швидкості окремого руху використовують повторний і сенсорний методи. Перед тим обов'язково потрібно: забезпечити необхідний рівень розвитку сили, витривалості, спритності, гнучкості; досконало оволодіти технікою даного руху; вправу спочатку виконувати у полегшених умовах за оптимальної стану готовності; застосовувати ускладнені та варіативні умови. Для підвищення силових можливостей м'язів рекомендується використовувати незначні обтяження, але щоб швидкість не зменшувалася більше ніж на 15 %. Наприклад, у бігу використовують манжети на гомілкях, вагою 150–200 г. Покращання швидкості руху на початкових етапах підготовки досягається спрощенням вихідних положень, використанням полегшеної зброї, спеціальних умов, що забезпечують досягнення швидкості, на 5–20 % більшої від звичайної. Можливе використання різноманітних вправ, що стимулюють психічні, функціональні та інші можливості людини. До них належать вправи на розслаблення, мобілізацію, концентрацію, тривалий аеробний біг, самомасаж тощо.

Частота рухів визначається кількістю повторень вправи за одиницю часу. Прикладами високої частоти рухів є кількість кроків за секунду у бігу на 100 м – 4,5–5,5 кр/с; у ходьбі – 180–200 кр/хв.

Частота рухів, як елементарна форма швидкості, специфічна. Можна мати високі показники частоти, наприклад у бігу, і низькі – під час виконання серійних ударів у боксі. Особливість швидкого повторення рухів визначається обмеженістю руху одного перенесення одних вправ на інші. Взаємодія вправ відбувається тільки у координаційно подібних елементах рухів.

Для збільшення частоти рухів працівників слід дотримуватися таких вимог: тривалість виконання вправи 10–20 с; інтенсивність рухів – 85–100 % максимальної швидкості; використовувати варіативні умови виконання – від спрощених вихідних положень

до ускладнених, що запобігає зайвій напруженості м'язів; планувати роботу на початок основної частини заняття. Для ефективного збільшення частоти рухів рекомендуються екстремальні інтервали відпочинку. Тривалість відпочинку залежить від координаційної складності, інтенсивності рухів, кількості працюючих м'язів, тривалості вправи, підготовленості працівників та інших чинників, у тому числі, і від повноцінності розминки. Для різних вправ екстремальна тривалість відпочинку неоднакова: біг на місці в упорі стоячи повторюється через 1 хв; імітація бігу на місці з активною роботою руками займає 2 хв; біг частим кроком на 30–40 м після 20–30 м розбігу проводиться через 4–5 хв. Для дотримання існуючих рекомендацій необхідно у перші 4–5 с частоту рухів поступово збільшувати, у наступні 4–5 с – досягнути і підтримувати її на максимальному рівні, а в останні 4–5 с – повільно зменшити темп рухів до повного припинення виконання. Якщо частота кроків менша на 10 % від максимальної, тривалість відпочинку можна скоротити на 25–30 %, а в разі доведення її до 80% – паузи зменшуються вдвічі.

Для розвитку частоти рухів частіше за інші використовують повторний метод. У комплексних формах можливі диференційовані та інтегровані підходи до підвищення швидкості рухів. Так, спочатку вивчаються прийоми рукопашного бою і досягається необхідна швидкість їх виконання за методикою розвитку швидкості окремого руху. Після цього підбираються засоби, методи та умови покращання рухової реакції з вибором, що необхідно для своєчасного застосування вивченого прийому. Останнім удосконаленням буде виконання прийомів рукопашного бою в цілому, з поступовим наближенням швидкості їх застосування до реальних умов протидії супротивника.

У швидкісних вправах циклічного характеру (біг, плавання, веслування) розрізняють три фази комплексного вияву швидкості: збільшення швидкості до максимальної – фаза розгону; утримання швидкості на максимальному рівні – фаза стабілізації; повільне зменшення швидкості – фаза втоми.

Здатність набирати швидкість, досягати її найвищих показників та можливість підтримувати її тривалий час незалежні

одна від одної. Можна мати високе стартове прискорення і низькі показники швидкості чи її утримання на досягнутому рівні. Це передбачає цілеспрямований розвиток швидкості з використанням спеціалізованих засобів фізичної підготовки. Наприклад, у бігу на 100 м фаза збільшення швидкості у стартовому розгоні характеризується часом «впрацьовування» рухового апарата – 4–6 с. Підвищення кваліфікації бігунів збільшує кількість метрів, яку долає виконавець у стартовому розбігу, при цьому час його виконання залишається незмінним. Ось чому для тренування бігу зі старту довжина дистанції повинна поступово збільшуватися – від 30 м для новачків до 50 м для кваліфікованих спортсменів. Тривалість відносної стабілізації максимальної швидкості становить 1–3 с.

Найкращі результати у збільшенні швидкості бігу зі старту та бігу по дистанції дає повторний метод тренування. Для досягнення необхідного тренувального навантаження вправи виконуються у 2–3 серіях, відпочинок між якими планується у два рази більший, ніж між повторами. Підготовленим працівникам може бути рекомендований також сенсорний метод, у якому швидкість кожного повторення покращується на 0,2–0,3 с, а останнє виконується з максимальною швидкістю.

Важливим для обрання правильної методики тренування у бігу на 100 м є те положення, що максимальна швидкість бігу є основним показником підготовленості у цій вправі. Максимальна швидкість у бігу залежить від довжини кроків та їх частоти. Швидкості до 8 м/с (відповідає результату 13,5 с) досягаються переважно збільшенням довжини кроків. У тренуванні збільшити довжину кроків набагато простіше, ніж їх частоту. Для цього достатньо більше уваги приділити силовому і швидкісно-силовому напрямку фізичної підготовки.

## **2.4. Методика розвитку витривалості**

Витривалість – це здатність людини тривалий час виконувати роботу без зниження її інтенсивності [105]. Витривалість має особливе значення для успішного виконання працівниками службових завдань. У зв'язку з тим, що основу витривалості становить



боротьба зі стомленням, її можна охарактеризувати як здатність працівників протидіяти фізичному, розумовому, сенсорному, емоційному та іншим типам стомлення, характерним для різних видів службової діяльності. Витривалість під час виконання фізичних вправ є багатокомпонентною якістю, яка має неоднакові механізми стомлюваності, а отже існують різні види витривалості [189]. Вона обумовлюється економічністю виконання роботи, наявністю необхідних енергетичних запасів, рівнем сформованості відповідних рухових навичок та розвитку інших фізичних якостей, здатністю нервових клітин тривалий час підтримувати відповідне збудження, рівнем працездатності та злагоженості фізіологічних функцій, здатністю вольовими зусиллями боротися з наростанням стомлення.

Витривалість поділяється на загальну та спеціальну. Загальна витривалість визначається можливістю працівників тривалий час виконувати роботу, пов'язану з активністю значних м'язових груп [104, 208]. Загальна витривалість забезпечується аеробним процесом, кисень для якого споживається з повітря. Спеціальна витривалість характеризується здатністю переносити тривалі навантаження, пов'язані зі специфічними видами фізичного навантаження. Спеціальна витривалість може бути швидкісною, силовою, швидкісно-силовою та статичною. В її основі лежить комплексний вияв аеробних та анаеробних можливостей організму.

Оптимальний шлях покращання фізичної витривалості працівників полягає у розвитку спочатку загальної витривалості, а потім, на її базі – спеціальної витривалості. На перших етапах тренування розвиваються аеробні, а вже потім – аеробно-анаеробні можливості організму.

Вдосконалення аеробних можливостей передбачає збільшення максимального споживання кисню і розвиток здатності підтримувати його тривалий час, а також збільшення швидкості розгортання дихальних процесів до максимальних величин. Для посилення анаеробних можливостей необхідна активізація двох основних шляхів енергозабезпечення відповідної роботи: збільшення кількості макроенергетичних сполук у м'язах (алактатних можливостей) та вдосконалення дії гліколітичного механізму (лактатних можливостей).

Для розвитку витривалості рекомендується застосовувати безперервний рівномірний, безперервний змінний, інтервальний, коловий, повторний, метод «до відмови», статичний метод.

Безперервний рівномірний метод є основним у розвитку загальної витривалості. Він характеризується рівномірною, невисокою швидкістю і значною тривалістю виконання вправи. Рівномірність подолання дистанції визначається такими змінами швидкості, за яких відхилення не перевищує середнє значення більше ніж на 3 %. Цей метод сприяє вдосконаленню майже всіх основних систем організму, які забезпечують надходження, транспорт та утилізацію кисню. Для ефективного розвитку загальної витривалості необхідно досягти оптимальних показників фізичного навантаження: тривалості виконання вправи (біг, ходьба на лижах, гребля) не менше 30 хв, а інтенсивності – у межах ЧСС 140–160 уд./хв.

Для встановлення аеробної швидкості руху можна скористатися такими порадами. Наприклад, у перші хвилини пересування дихання здійснювати тільки через ніс. За такого способу дихання в організм надходить тільки 25 % того повітря, що отримує організм під час комбінованого вдиху – через ніс і рот. Аеробне забезпечення м'язової роботи може встановлюватися за «розмовним» тестом – можливістю вільного спілкування під час руху. Рожевість обличчя, висока координація, контрольованість рухових дій, ритмічне дихання – основні ознаки правильно обраної швидкості та тривалості виконання вправи. Рекомендується розпочинати тренування з поєднання прискореної ходьби з повільним бігом. У процесі підвищення тренуваності поступово збільшується обсяг повільного бігу і зменшується тривалість ходьби.

Безперервний змінний метод розвитку витривалості характеризується тривалим виконанням вправи (не менше 20–30 хв) і значними змінами інтенсивності у широкому діапазоні ЧСС – 120–180 уд./хв. Цей метод існує у двох варіантах. У першому швидкість пересування знаходиться у межах ЧСС 120–160 уд./хв. Він використовується для вдосконалення механізмів загальної витривалості. Такий варіант рекомендується недостатньо підготовленим працівникам, наприклад, під час виконання по-

вільного бігу з чергуванням з ходьбою – 20–30 хв. Другий варіант безперервного змінного методу дозволяє розвивати не тільки загальну, але і спеціальну витривалість. Він становить складніші вимоги, оскільки передбачає періодичне підвищення швидкості рухів з аеробного (ЧСС 140–160 уд./хв) до аеробно-анаеробного режиму (ЧСС 160–180 уд./хв), що важливо у підготовці, наприклад, для бігу на 1–3 км. Тривалість безперервної роботи з підвищеною інтенсивністю поступово збільшується, але новачкам слід починати з 1–2 хв.

Інтервальний метод призначається для розвитку спеціальної витривалості. Інтервальний метод відрізняється від повторного методу скороченими інтервалами відпочинку, за яких повне відновлення працездатності не відбувається, а кожне наступне повторення вправи виконується в стані незначної втоми. Інтервальне тренування дозволяє збільшити швидкість розгортання функціональних можливостей систем кровообігу та дихання, підвищити мобілізаційну готовність організму. Це досягається навантаженням, яке відповідає ЧСС 170–180 уд./хв, і скороченими інтервалами відпочинку, під час яких ЧСС знижується до 120–130 уд./хв. Діяльність систем кровообігу та дихання у такому тренуванні багаторазово активізується до максимальної величини, що сприяє збільшенню споживання кисню та серцевій продуктивності, зокрема систолічному об'єму серця. Для збільшення навантаження тренувальну роботу виконують серіями, між якими ЧСС знижується до 100–110 уд./хв.

Силова витривалість – здатність тривалий час виконувати роботу силової спрямованості [189]. Силова витривалість розвивається за певних умов і може виявлятися у динамічному чи статичному режимах роботи м'язів. Спочатку силову витривалість розвивають коловим методом. Обтяження повинно бути таким, щоб можна було виконати більше 12–15 повторень, відпочинок між вправами відносно повний і приблизно дорівнює 20–90 с.

Підвищення фізичного навантаження під час колового методу тренування можливе завдяки збільшенню кількості повторень вправи, кількості підходів, скороченню відпочинку, збільшенню кількості вправ. Вправи для тренування обирають такі, щоб вони сприяли розвитку м'язів, які забезпечують виконання нормативів.

Основним методом розвитку силової витривалості є метод «до відмови». Метод передбачає долання обтяження 35–65 % від максимально можливого зі значною кількістю повторень у разі роботи динамічного характеру.

Існує тісний позитивний зв'язок між максимальною силою і силовою витривалістю у ході роботи, яка потребує подолання значного опору – не менше 70 % від максимального. За такого обтяження силова витривалість розвивається паралельно збільшенню максимальної сили, що забезпечує повторний метод силової підготовки. В разі незначного опору – 25–50 % від максимального – зв'язок між силовою витривалістю і максимальною силою відсутній, а якщо опір менший за 25 % – може бути зворотним. У таких випадках силову витривалість необхідно спеціально розвивати. Методика збільшення силової витривалості у підтягуванні на перекладині полягає у тому, що сумарна кількість підтягувань повинна бути більшою за кращий результат приблизно у 3,5 разу.

Силову витривалість при напруженні м'язів за відсутності руху збільшується на основі статичного методу. У фізичних вправах статичне напруження м'язів, наприклад, для кисті руки має місце під час виконання силових вправ на перекладині (підтягування, підйом переворотом). Статичний режим активності м'язів має місце в разі потреби тривалий час зберігати робочу позу (під час керування транспортними засобами).

Розвиток силової витривалості, як правило, здійснюється на окремих тренувальних заняттях. Коли в одному занятті вирішуються декілька завдань з розвитку фізичних якостей, то вправи на силову витривалість виконуються у другій половині основної частини.

Розвиток швидкісної витривалості – здатності підтримувати високу швидкість рухів тривалий час – відбувається на основі навантажень, які характеризують інтервальний метод розвитку фізичних якостей. Засоби покращання швидкісної витривалості мають широкий діапазон своєї тривалості: від 8–10 с до 5–6 хв. Інтенсивність рухів у тренувальних вправах відповідає 80–95 % максимальної швидкості. Загальний обсяг виконаної роботи триває довше, ніж змагальна вправа. Тривалість відпочинку



визначається за ЧСС. Зниження ЧСС до 110–120 уд./хв свідчить про практично повне відновлення організму і можливість продовжувати виконувати вправу. Якщо тренувальне навантаження розподіляється у серії, то між ними застосовують відпочинок, удвічі довший, ніж між повтореннями.

У ході вдосконалення лактатних можливостей організму працівників, наприклад, під час подолання смуги перешкод, тривалість тренувальної вправи може бути подовжена від 20 с до 2 хвилин.

На практичних заняттях швидкісну витривалість розвивають наприкінці основної частини після всіх інших фізичних якостей. Загальну витривалість і швидкісну витривалість не планують в одному занятті. У тижневому циклі швидкісній витривалості присвячують 2–3 заняття, які проводять одразу після дня відпочинку.

## **2.5. Методика розвитку спритності та координації**

Спритність – це здатність людини швидко оволодівати новими рухами, а також доцільно пристосовувати раніше вивчені вправи до незвичних умов їх виконання [104, 189]. Спритність є однією із пайбільш багатогранних за своєю структурою та виявом фізичною якістю. Вона характеризується здатністю точно виконувати рухи, швидко перерозподіляти увагу з одних рухових дій на інші, знаходити найкращі варіанти виконання вправи в разі зміни умов.

Специфічність спритності як фізичної якості полягає в комплексності вияву її складових, у щільному зв'язку з руховими навичками, в органічній єдності з психічними якістьми людини. Той чи інший рівень розвитку спритності працівників обумовлюється не тільки досконалістю їхньої рухової сфери, але й діяльністю центральної нервової системи, розвитком м'язової пам'яті, точною оцінкою власних дій та навколишнього середовища. Основними елементами спритності є: координованість, точність, своєчасність та раціональність рухів і дій.

Координованість виявляється у здатності людини узгоджувати рухи руками, ногами, головою та тулубом у часі, у просторі та зусилля. В основі узгодженості лежить передача імпульсів від

центральної нервової системи до окремих м'язових груп, а також у функціональному зв'язку фізичних якостей з психічними та сенсорними можливостями, насамперед, з функціонуванням рецепторів шкіри, м'язів, сухожиль, зорового, слухового та вестибулярного аналізаторів.

Точність – це здатність людини виконувати різні вправи, прийоми, дії у максимальній відповідності до заданих вимог. Виділяються декілька відносно самостійних виявів точності: дії руками (кистями, пальцями), переважні дії тулубом, ногами, рухи, у яких беруть участь всі частини тіла людини. Здатність до точного виконання вправ різного змісту значною мірою залежить від накопиченого рухового досвіду.

Своєчасність рухів передбачає адекватне реагування на зовнішній подразник та зміну власних можливостей, швидкий вибір конкретного плану і його здійснення. В основі своєчасності лежить кмітливість людини – певне «ядро» рухової спритності, яке можна охарактеризувати як готовність до сприйняття непередбачених чинників, як здатність до антиципації, рухову маневреність людини.

Раціональність рухової діяльності полягає в доцільності, оптимальності рухів та дій, у їх зміні залежно від обставин у кількісних та якісних показниках. Вона характеризується пошуком найкращих варіантів рішення як відносно умов їх реалізації, так і власних можливостей.

Для розвитку спритності найчастіше застосовуються повторний та сенсорний методи. Основні методичні вимоги, які забезпечують ефективний розвиток спритності, полягають у використанні нових рухових завдань, коли працівники виконують різноманітні, раніше невідомі їм вправи, або вже засвоєні, але у незвичних комбінаціях. Для цього передбачається застосування незвичних вихідних положень, наприклад, початок бігу з різних вихідних положень; «дзеркальне» виконання вправ; зміна швидкості та темпу рухів, у тому числі, за несподіваними командами; зміна просторових меж, орієнтирів, у яких виконується вправа (зменшення майданчика, ведення рукопашного бою в траншеї); виконання вправ у темряві або із зав'язаними очима; ускладнення вправ за допомогою додаткових рухів (ходьба з ко-

ловими рухами головою, одночасне виконання різних рухів руками або ногами); комбінування вправ без попереднього ознайомлення (нова комбінація з відомих елементів та вправ рукопашного бою); зміни протидії в одноборствах (ведення поєдинків з різними суперниками або з декількома суперниками); створення незвичних умов виконання вправи з використанням особливостей місць занять, спеціальних імітаторів.

Додаткова та термінова інформація, яка надходить до працівників у вигляді різних команд та сигналів, дає можливість швидше коректувати рухи і тим самим удосконалювати аналізаторні системи та моторну (рухову) пам'ять, які особливо потрібні для розвитку спритності. Процес удосконалення різних видів спритності є ефективним тоді, коли пропонуються рухи, які за складністю наближені до реальних дій. Такі вправи ставлять перед працівниками завдання стимулюючої складності. Гранична складність обумовлюється емоційними, психічними, фізичними, технічними та іншими чинниками, що визначають особливості виконання вправи.

Фізичне навантаження у ході розвитку спритності регулюється за показниками обсягу, інтенсивності вправи, характером і тривалістю відпочинку. Інтенсивність роботи на початкових етапах виконання вправи повинна бути невисокою. У процесі повторення вона поступово підвищується з досягненням граничної швидкості. Тривалість та кількість повторень вправи залежить від складності рухів, умов виконання, підготовленості працівників. Для початківців можна скористатися такою залежністю між тривалістю і кількістю повторень: число 60 ділиться на тривалість виконання вправи. Наприклад, якщо вправа триває 5 с, то кількість повторень – 12, якщо 10 с, то 6 разів. Для кваліфікованих працівників кількість повторень збільшується у 2–3 рази.

Вправи на спритність відносно швидко викликають стомлення. Тому їх доцільно виконувати на початку або у першій половині заняття. У процесі розвитку спритності використовуються екстремальні інтервали відпочинку; самі вправи виконуються тоді, коли немає значних наслідків стомлення від попереднього навантаження.

Основними особливостями вправ, що направлені на вдосконалення координаційних здібностей, є їх складність, нетрадиційність, новизна, можливість вирішення різноманітних та несподіваних рухових завдань. З метою розвитку спритності рекомендується виконувати різні вправи, які можна розподілити на три групи: вправи, в яких немає стереотипу рухів і присутній елемент раптовості; дії, що вимагають високої координації та точності рухів, зокрема асиметричні вправи в різних комбінаціях; спеціальні вправи, в яких за сигналом необхідно різко змінювати напрямок рухів.

Виконання вправ у різному емоційному стані та умовах різної психічної напруженості або стомлення сприяє формуванню стабільності та психічної стійкості. При цьому обов'язковою умовою є дотримання правила «від простого до складного». Вправи на спритність треба виконувати регулярно. Якщо людина постійно не оволодіває новими рухами, то її здатність до розвитку спритності знижується.

## 2.6. Методика розвитку гнучкості

Гнучкість – це здатність людини виконувати рухи з певною амплітудою [104]. Гнучкість має важливе значення для виявлення та вдосконалення всіх рухових якостей людини. У гнучкості виявляється цілий ряд морфофункціональних властивостей опорно-рухового апарату, які визначають ступінь рухливості його ланцюгів. Гнучкість працівників залежить від особливостей будови суглобів, еластичності м'язів та зв'язок, часу доби, втоми, статі, температури, віку. Найбільше значення для працівників має рухливість хребта, кульшових та плечових суглобів.

У процесі розвитку гнучкості вирішують завдання збільшення її у межах, необхідних для покращання ефективності рухів та одночасно без шкоди для здоров'я людини. У теорії і методиці фізичного виховання виділено три різновиди вправ для розвитку гнучкості: силові вправи, вправи на розслаблення м'язів і вправи на розтягування м'язів, зв'язок і сухожилків [189].

Засоби розвитку гнучкості повинні забезпечувати збільшення амплітуди рухів, за яких м'язи, зв'язки, сухожилля розтягуються



до максимуму без пошкодження. Найбільшою здатністю до тренування наділені м'язи, що складаються з паралельно розташованих еластичних волокон, а найменшою тренованістю володіють фасції та апоневрози.

Під час розвитку гнучкості необхідно дотримуватися таких методичних вимог: рухи виконуються з максимально можливою амплітудою; швидкість виконання вправ повільна або середня; вправи виконуються плавно без ривків та прискорень; у крайніх положеннях руху повинне відчуватись незначне «потягування», а не біль. У разі порушення цих вимог виникає захисне напруження м'язів – захисна сухожильна реакція (комплекс Гольджи).

Вправи на гнучкість поділяються на активні і пасивні. До активних вправ належить сила м'язового скорочення. Пасивні утворюються зовнішніми силами, а також самозахватами. Якщо виконання вправи забезпечується активністю м'язів і зовнішніми силами, то вони належать до групи активно-пасивних вправ. Наприклад, пружні рухи в глибокому випаді або шпагат виконуються не тільки м'язовим скороченням, але також за участі сили тяжіння та інерції тіла.

За характером рухів розрізняють вправи динамічні, в яких переважають махові і пружне виконання, і статичні – в яких збільшення амплітуди досягається фіксацією у крайніх положеннях амплітуди. У загальній сукупності засобів перевагу віддають активним вправам, оскільки в реальних умовах рухової діяльності гнучкість виявляється в основному в активних формах.

Плануючи роботу над гнучкістю, слід пам'ятати, що активна гнучкість розвивається в 1,5–2 рази повільніше, ніж пасивна. Тому в період інтенсивного розвитку гнучкості рекомендують дотримуватись таких співвідношень: 40–45 % – активні вправи, що виконуються в динамічному режимі; 35–40 % – пасивні вправи і 20 % – статичні вправи.

Роботу над розвитком гнучкості поділяють на етап збільшення та етап підтримки рухливості в суглобах. На етапі збільшення рухливості в суглобах тренування необхідно проводити щоденно. На етапі підтримки досягнутого рівня гнучкості обсяг вправ зменшується приблизно на 50 %. Найчастіше вправи на розвиток гнучкості виконуються в основній частині заняття одразу після

розминки, а також у заключній частині. Рекомендується з початку виконувати вправи для великих груп м'язів, а потім для всіх інших. У розминку та ранкову гімнастику включають 20–30 % вправ.

Для розвитку активної гнучкості разом із вправами на розтягання, що виконуються за рахунок м'язових зусиль, ефективні силові вправи динамічного і статичного характеру.

Найбільш ефективними для розвитку пасивної гнучкості є плавні рухи із поступово зростаючою амплітудою. Величину зовнішнього впливу підбирають такою, щоб вона була не більшою за 50 % від рівня силових можливостей м'язів. Під час виконання статичних вправ необхідно фіксувати положення в крайніх точках амплітуди 10–15 с. Останній час широко використовуються повільні динамічні вправи з утримання статичних поз у кінцевих точках амплітуди. Цей метод отримав назву «стретчинг».

Гнучкість у різних суглобах збільшується неоднаково. Розвиваючий режим для гомілкових, колінних суглобів потребує 20–35 повторень; плечових, кульшових та хребта – 50–100 повторень вправи на одному занятті.

Максимальні величини досягнутої гнучкості можуть втримуватися нетривалий час – 10–15 с, а потім гнучкість швидко погіршується. Навантаження для розвитку гнучкості залежить також від віку та статі людини. Для досягнення однакового тренувального ефекту тривалість роботи для жінок на 10–15 % менша, ніж для чоловіків. З віком значення гнучкості в руховій діяльності посилюється. Для осіб приблизно 50 років недостатня гнучкість майже наполовину зменшує вияв інших фізичних якостей.

### Питання для самоконтролю

1. Дайте визначення фізичних якостей.
2. Що є основними засобами розвитку фізичних якостей?
3. Що таке максимальна сила?
4. Дайте визначення швидкості як фізичної якості.
5. На які основні види поділяється витривалість як фізична якість?
6. Перерахуйте основні елементи спритності.

## Розділ 3

# ПРОГРАМА ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПРАЦІВНИКІВ МІНІСТЕРСТВА ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ НА ЕТАПІ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ

---

### 3.1. Обґрунтування програми вдосконалення фізичної підготовки працівників МВС України 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 навчалися у ВІЗ 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 вигоди 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 з 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 (дільничі 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 виявленню рівня розвитку фізичних якостей, фізичного стану та здоров'я працівників різних службово-посадових категорій на етапі професійного становлення, виявлено, 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 ха-

рактичній 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: добрий – 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 та ін.] визначено, що для формування адаптивних можливостей організму працівників необхідно підвищувати функціональні можливості серцево-судинної системи та системи дихання. Найбільш ефективними засобами фізичної підготовки для вирішення цього завдання є вправи на витривалість.

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 та враховуючи результати пошукових досліджень, ми запропонували програму удосконалення фізичної підготовки працівників МВС України на етапі професійного становлення. Методологічною основою авторської програми є: теорія адаптації, теорія розвитку фізичних якостей, регулювання фізичного навантаження.

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

### 3.2. Мета, завдання та особливості програми занять

Мета авторської програми – забезпечити високий рівень навчання та службової діяльності працівників МВС України на етапі професійного становлення.

Також на меті впровадження авторської програми було забезпечити виховання у працівників потреби оволодіти теоретичними знаннями, фізичними вправами, прийомами та діями, організаційно-методичними навичками та уміннями управління фізичним розвитком працівників визначеними засобами та навчити їх застосовувати набуті цінності у майбутній повсякденній службовій діяльності.

Завдання авторської програми:

- прискорення адаптації до умов навчання, нового режиму життєдіяльності та служби;
- підвищення рівня загальної фізичної підготовленості з акцентом на розвиток витривалості;
- покращання фізичного стану та зміцнення здоров'я працівників;
  - випереджувальний розвиток спеціальних фізичних якостей;
  - створення бази для швидкого оволодіння професійними навичками та уміннями;
  - вдосконалення професійно-важливих та морально-вольових якостей;
- 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 ди-

хання; вдосконалення пофесійно-важливих та морально-вольових якостей.

До змісту авторської програми належать засоби, форми та методи фізичної підготовки.

Основними засобами фізичної підготовки працівників були фізичні вправи. За авторською програмою застосовувались 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). Застосовувались вправи, які спрямовані переважно на розвиток загальної та швидкісної витривалості (біг на 400 м, 800 м, 1, 2, 3, 5 км, човниковий біг 6х100 м та інші), сили та силової витривалості (згинання і розгинання рук в упорі лежачи, на брусах, підтягування, підйом переворотом на перекидині, комплексна силова вправа, вправи з обтяженнями), спритності (човниковий біг 4х9 м, комплексна вправа на спритність, стрибки зі скакалкою), швидкості (біг на 60, 100 м, човниковий біг 10х10 м), гнучкості та координації. Крім того 30 % навчальних занять з фізичної підготовки за програмою було присвячено розвитку 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 швидкісно-силових якостей засто-



совувались 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 родів 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 хв. 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 хв. 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. 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 за-

нять з фізичної підготовки (78 годин). Примірний тематичний план занять за авторською програмою наведено у додатку 1.

Заняття з фізичної підготовки проводилися з високою щільністю (95 %) та навантаженням. Фізичне навантаження визначалося за частотою серцевих скорочень та застосовувалося залежало 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 додання дистанції, тривалістю та характером відпочинку тощо. Так, 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. 3.1).

Таблиця 3.1

**Види навантажень на заняттях з фізичної підготовки за авторською програмою для працівників 1-ї 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
Високий	до 140	140–160	160–190	понад 190

Відповідно до табл. 3.1 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: скороченням часу на перешикування; стислістю і ясністю пояснень; збільшенням кількості повторень, дистанції, швидкості виконання, ваги обтяжень тощо; регулюванням тривалості відпочинку; виконанням вправ всіма працівниками одночасно чи потоком; широким застосуванням кругового методу тренування; доцільним використанням обладнання та інвентарю.

Особливості 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 щільність занять і фізичне навантаження;

- реалізація диференційованого підходу під час організації занять (контрольоване підвищення навантаження відповідно до рівня фізичного стану працівників) буде сприяти зміцненню їх 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.

### **3.3. Програма вдосконалення фізичної підготовки працівників МВС України 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 години 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.

#### **3.3.1. Типовий місячний план занять за авторською програмою для працівників з низьким рівнем фізичного стану**

№ з/п	Зміст	Час, хв	Організаційно-методичні вказівки
-------	-------	---------	----------------------------------

##### Заняття № 1

(місце проведення – спортивний комплекс: стадіон, гімнастичне містечко)

<b>I.</b>	Підготовча частина	20	
-----------	--------------------	----	--

1. Шиккування і постановка завдання на заняття.
2. Стройові прийоми.
3. Вправи під час руху:
  - вправи в ходьбі;
  - вправи під час бігу.
 Загальнорозвиваючі вправи на місці.

## II. Основна частина

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.

2. Тренування гімнастичних вправ.

Група у двошеренговому строю, перевірка готовності особового складу до заняття, доведення теми, навчальних питань заняття, інструктаж із заходів безпеки.

Виконати 2-3 стройових прийоми. Вправи під час руху виконувати в колону по одному.

Група шикуються в колону по чотири, проводити потоком, кожну вправу виконати 4-6 разів.

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 пошережно 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.

Вправи для розвитку сили та силової витривалості. Вправи

65  
20

20

<p>2.1. Підтягування на перекладині.</p> <p>2.2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи.</p> <p>2.3. Піднімання прямих ніг до прямого кута</p> <p>3. Тренування бігу на довгі дистанції.</p> <p>3.1. Біг 100 м через 100 м.</p> <p>3.2. Біг 200 м через 200 м.</p> <p>3.3. Біг на 300 м.</p>	<p>25</p>	<p>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 – 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.</p>
<p><b>III. Заключна частина</b></p> <p>1. Ходьба, вправи для розслаблення м'язів і відновлення дихання.</p> <p>2. Підбиття підсумків заняття.</p>	<p>5</p>	<p>Проводити в колону по одному. Привести організм у відносно спокійний стан. Відмітити ступінь засвоєння вправ, відмітити кращих, вказати на помилки, дати завдання для самостійної роботи.</p>

## 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, 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, кожен вправу виконати 4–6 разів.
<b>II.</b>	<b>Основна частина</b>	<b>65</b>	
1.	Вдосконалення бігу на короткі дистанції.	20	Вправи призначені для розвитку швидкості та швидкісної витривалості.
	1.1. Спеціальні бігові вправи.		1. Біг із високим підніманням стегна. 2. Біг із закиданням гомілки назад. 3. Біг на прямих ногах.
	1.2. Вдосконалення старту та стартового розгону.		Спеціальні бігові вправи виконувати потоком пошережно по 4 чоловіки на відстань 15 м, дистанція між шеренгами 5 м. Кожну вправу виконати 4 рази. Виконати старт та пробігання дистанції 15–20 м 3 рази. Виконати старт та розгін до 30 м 3 рази.
	1.3. Біг на 60 м.		Виконати біг на 60 м 2 рази,
	1.4. Біг на 100 м.		Виконати біг на 100 м 2 рази.
2.	Тренування гімнастичних вправ.	20	Вправи для розвитку сили та силової витривалості.
	2.1. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи.		Для м'язів плечового поясу, тулуба та рук. В. п. – упор



	2.2. Присідання.		лежачи. Виконати 15 разів у 4 підходах.
	2.3. Комплексна силова вправа.		Для м'язів ніг. В. п. – ноги нарізно, руки за головою. Виконати 15 разів у 4 підходах.
3.	Тренування бігу на довгі дистанції.	25	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.
	3.1. Біг 100 м через 100 м.		Вправи призначені для розвитку загальної витривалості. Виконувати груповим способом.
	3.2. Біг 200 м через 200 м.		Виконувати безперервним методом: біг 100 м з прискоренням, 100 м підтюпцем.
	3.3. Біг на 400 м.		Виконати вправу у 8 підходах. Виконати вправу повторним методом у 4 підходах.
III.	<b>Заключна частина</b>	5	Біг 200 м з прискоренням, відновлення ЧСС до 110 уд./хв, біг 200 м. Виконати біг на 400 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)

I.	Підготовча частина	20	
1.	Шикування і постановка		Група у двошеренговому

	завдання на заняття.		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 колоні по одному.
<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.	20	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.
	2.2. Удари та захисти від них.		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.

3.	Комплексне тренування. Вправи з вагою власного тіла.	30	Вправи для розвитку сили, силової витривалості, гнучкості. Виконувати круговим способом, за командами керівника заняття, рухаючись в колону по одному.
	3.1. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи.		Виконати 3 серії вправ. Для м'язів плечового поясу, тулуба та рук. В. п. – упор лежачи на підлозі. Виконати 15 разів.
	3.2. Стрибки на місці з високим підніманням колін.		Для м'язів ніг. В. п. – ноги нарізно, руки перед собою. Виконати вправу 15 разів не зупиняючись.
	3.3. Гіперекстензія (прогинання тулуба).		Для м'язів спини. В. п. – лежачи обличчям донизу, стегна на підлозі, руки за головою, ноги закріплені (або утримуються партнером). Виконати вправу 15 разів.
	3.4. Піднімання тулуба із положення лежачи.		Для м'язів черевного пресу. В. п. – лежачи спиною на підлозі, руки за головою, ноги прямі. Виконати 15 разів.
	3.5. Вистрибування вгору із повного присіду.		Для м'язів ніг. В. п. – ноги нарізно, руки довільно. Виконати вправу 10 разів.
	3.6. Нахил тулуба вперед у положенні сидячи.		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 завдан-

ня для самостійної роботи.

#### Заняття № 4

(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 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.
4.	Спеціальні вправи на смузі перешкод.		Група шикуються в колону по чотири, проводити потоком, кожен вправу виконати 4–6 разів. 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.	15	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 окремим 3 рази. Подолати зв'язки із 1–2 елементів 3 рази. Подолати всі елементи смуги перешкод у прямому напрямку.
	1.2. Подолання елементів у зворотному напрямку.		Подолати кожен елемент окремим 3 рази. Подолати зв'язки із 1–2 елементів 3 рази. Подолати всі елементи смуги перешкод у зворотному на-



2.	Тренування гімнастичних вправ.	20	<p>прямку.</p> <p>Вправи для розвитку сили, силової та статичної витривалості.</p>
	2.1. Підтягування на перекладині.		<p>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.</p>
	2.2. Утримання тулуба в горизонтальному положенні.		<p>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.</p>
	2.3. Кут в упорі на брусах.		<p>Для м'язів пресу. В. п. – упор на брусах на прямих руках, ноги зігнуті у колінах. Виконати 40 с у 3 підходах.</p>
	2.4. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи.		<p>Для м'язів плечового поясу, тулуба та рук. В. п. – упор лежачи на підлозі. Виконати 20 разів у 3 підходах.</p>
	2.5. Піднімання тулуба із положення лежачи.		<p>Для м'язів черевного пресу. В. п. – лежачи спиною на підлозі, руки за головою, ноги прямі. Виконати 20 разів у 3 підходах.</p>
3.	Тренування бігу на довгі дистанції.	25	<p>Вправи призначені для розвитку загальної витривалості. Виконувати груповим способом.</p>
	3.1. Біг 200 м		<p>Виконати вправу повторним методом у 6 підходах.</p> <p>Біг 200 м з прискоренням, відновлення ЧСС до 120 уд./хв, біг 200 м.</p>
	3.2. Біг на 600 м.		<p>Виконати біг на 600 м у 1 підході.</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 № 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 двошереновому строю, перевірка готовності особового складу, доведення теми, навчальних питань, інструктаж із заходів безпеки. Виконати 2–3 стройових прийоми.  Вправи під час руху виконувати в колону по одному.  Група шикуються в колону по чотири, проводити потоком, кожну вправу виконати 4–6 разів.
2.	Стройові прийоми.		
3.	Вправи під час руху: - вправи в ходьбі; - вправи під час бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці.		
<b>II.</b>	<b>Основна частина</b>	<b>65</b>	
1.	Навчання та тренування вправ на спритність. 1.1. Комплексна вправа на спритність.  1.2. Стрибки зі скакалкою.	<b>20</b>	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.  Стрибки зі скакалкою виконувати без зупинки на двох ногах у довільному темпі. У ви-

2. Виконання вправ з обтяженням.

2.1. Присідання з обтяженням на плечах.

2.2. Нахили тулуба вперед з обтяженням за головою.

2.3. Тяга обтяження у нахилі.

2.4. Жим обтяження вгору двома руками.

2.5. Тяга обтяження до рівня підборіддя.

2.6. Вис на перекладині.

20

падку помилки вправу продовжувати. Зупинки для відпочинку заборонені. Виконати 30 с у 3 підходах.

Вправи для розвитку сили та силової витривалості. Як обтяження застосовувати штангу, гирю, диск від штанги тощо. Вправи виконувати круговим способом.

Для м'язів ніг. В. п. – ноги нарізно, обтяження на плечах за головою. Вага обтяження 15–30 кг. Виконати 10 разів у 3 підходах.

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.

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.

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.

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.

Для м'язів плечового поясу,

3.	Тренування бігу на довгі дистанції. Біг 800 м.	25	спини, рук, та розвитку гнучкості у плечових суглобах. Виконати 20 секунд у 2 підходах. 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.
<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 стулінь засвоєння вправ, відмітити кращик, 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 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. Загальноорозвиваючі вправи на місці.		Вправи під час руху виконувати в колону по одному.
<b>II.</b>	<b>Основна частина</b>	<b>65</b>	
1.	Тренування бігу на	15	Група шикується в колону по чотири, проводити потоком, кожну вправу виконати 4–6 разів. Вправи призначені для роз-



короткі дистанції.

1.1. Спеціальні бігові вправи.

1.2. Тренування старту та стартового розгону.

1.3. Тренування бігу на 100 м.

2. Тренування гімнастичних вправ.

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.

витку 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 пошережно на відстань 15 м, дистанція між шеренгами 5 м. Кожну вправу виконати 4 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 2 рази.

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 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 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

20

3.	Спортивні ігри. Гра у футбол.	30	відштовхуванням угору 10 разів у 3 підходах. 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 краших, 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.	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 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. Тренування вправи на спритність. 1.1. Човниковий біг 10 x 10 м.  1.2. Комплексна вправа на спритність.	15	Для розвитку швидкості та спритності.  Виконати човниковий біг 10 x 10 м 3 рази. Виконувати по двоє чоловік.  Пробігти 10 м, виконати два перскиди вперед, повернутися

2. Навчання та тренування прийомів самозахисту та фізичного впливу.

2.1. Кидки та прийоми боротьби лежачи.

2.2. Больові та задушливі прийоми.

3. Комплексне тренування. Вправи з вагою власного тіла та вправи у парах.

3.1. Присідання з партнером на спині.

3.2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, партнер утримує ноги.

3.3. Згинання і розгинання тулуба (гіперекстензія).

3.4. Піднімання тулуба із положення лежачи.

20

кругом, виконати два перекиди вперед, пробігти 10 м у зворотньому напрямку. Виконати вправу по двоє чоловік 3 рази.

Прийоми самозахисту та фізичного впливу включають елементи рукопашного бою, самбо та інших єдиноборств.

Відпрацювання кидків через стегно, плече, із захопленням ніг ззаду та спереду, підсічок, підніжок, утримання, комбінаційні дії. Кожен прийом виконати по 8 разів у парах.

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.

30

Вправи для розвитку сили, силової витривалості, гнучкості. Виконувати круговим способом.

Виконати 3 серії вправ.

Для м'язів ніг. Виконати 6 разів.

Для м'язів плечового поясу, тулуба та рук. Виконати 10 разів.

Для м'язів спини. В. п. – лежачи обличчям донизу, стегна на підлозі, руки за головою, ноги утримує партнер. Виконати вправу 15 разів.

Для м'язів черевного пресу.

В. п. – лежачи спиною на підлозі, руки за головою, ноги утримує партнер. Виконати

	3.5. Нахил тулуба вперед у положенні сідячи.		15 разів. Для розвитку гнучкості хребта, розтягування м'язів ніг та спини. В. п. – сідячи 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 кращик, 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 двошереновому строю, перевірка готовності особового складу, доведення теми, навчальних питань заняття, інструктаж із заходів безпеки.
2.	Стройові прийоми.		Виконати 2–3 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 шикуються 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.	15	Вправа на смузі перешкод призначена для комплексного розвитку фізичних якостей (швидкості, спритності, зага-



2.

Тренування гімнастичних вправ та вправ з вагою власного тіла.

25

3.1. Підтягування на перекладині.

3.2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи.

3.3. Гіперекстензія (прогинання тулуба).

3.4. Піднімання тулуба із положення лежачи.

3.5. Присідання на одній нозі.

льної та спеціальної витривалості) та виховання психічних якостей.

Подолати кожен елемент окремо 3 рази. Подолати зв'язки із 2–3 елементами 2 рази.

Подолати всі елементи смуги перешкод у прямому напрямку.

Подолати кожен елемент окремо 3 рази. Подолати зв'язки із 2–3 елементами 2 рази.

Подолати всі елементи смуги перешкод у зворотному напрямку.

Вправи для розвитку сили, силової та статичної витривалості. Виконувати круговим способом.

Виконати 4 серії вправ.

Для м'язів плечового поясу, спини та рук. В. п. – вис на перекладині на прямих руках. Хват – широкий. Виконати вправу 7 разів.

Для м'язів плечового поясу, тулуба та рук. В. п. – упор лежачи на підлозі. Виконати 15 разів.

Для м'язів спини. В. п. – лежачи обличчям донизу, стегна на підлозі, руки за головою, ноги закріплені (або утримуються партнером). Виконати вправу 15 разів.

Для м'язів черевного пресу.

В. п. – лежачи спиною на підлозі, руки за головою, ноги прями. Виконати 15 разів.

Для м'язів ніг. В. п. – стоячи боком біля стійки переклади-

	3.6. Нахил тулуба вперед у положенні сідячи.		ни, одноіменною рукою триматися за стійку. Виконати 6 разів кожною ногою. Для гнучкості хребта, розтягування м'язів ніг та спини. В. п. – сідячи на підлозі, ноги прямі, носки відтягнуті. Виконати протягом 20 с.
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.

### 3.3.2. Типовий місячний план занять за авторською програмою для працівників з середнім рівнем фізичного стану

№ з/п	Зміст	Час, хв	Організаційно-методичні вказівки
-------	-------	---------	----------------------------------

#### Заняття № 1

(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 до заняття, доведення теми, навчальних питань заняття, інструктаж із заходів безпеки.
2.	Стройові прийоми.		Виконати 2–3 прийоми.

3. Вправи під час руху:  
- вправи в ходьбі;  
- вправи під час бігу.  
Загальнорозвиваючі вправи на місці.

## II. Основна частина

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.

2. Тренування гімнастичних вправ.

2.1. Підтягування на перекладині.

Вправи під час руху виконувати в колону по одному.

Група шикується в колону по чотири, проводити потоком, кожну вправу виконати 4–6 разів.

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 пошережно 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.

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.

65

20

20

	2.2. Згинання і розгинання рук в упорі на брусах.		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.
	2.3. Піднімання прямих ніг до перекладини		Для м'язів черевного пресу. В. п. – вис на перекладині на прямих руках. Виконати 10 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 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 2 підходах. Біг 400 м з прискоренням, відновлення ЧСС до 120 уд./хв, біг 400 м.
<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 № 2

(місце проведення – спортивний комплекс: стадіон, гімнастичне містечко)

1.	Підготовча частина	20
----	--------------------	----



1.	Шикуння 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.
<b>II.</b>	<b>Основна частина</b>	<b>65</b>	Група шикуються в колону по чотири, проводити потоком, кожну вправу виконати 4–6 разів.
1.	Вдосконалення бігу на короткі дистанції.	20	Вправи призначені для розвитку швидкості та швидкісної витривалості.
	1.1. Спеціальні бігові вправи.		1. Біг із високим підніманням стегна. 2. Біг із закиданням гомілки назад. 3. Біг із вистрибуванням на кожен крок. 4. Стрибки на одній нозі.
	1.2. Вдосконалення старту та стартового розгону.		Спеціальні бігові вправи виконувати потоком пошережно по 4 чоловіки на відстань 20 м, дистанція між шеренгами 5 м. Кожну вправу виконати 3 рази.
	1.3. Біг на 60 м.		Виконати старт та пробігання дистанції 15–20 м 3 рази.
	1.4. Біг на 100 м.		Виконати старт та розгін до 30 м 3 рази.
2.	Тренування гімнастичних вправ.	20	Виконати біг на 60 м 2 рази, виконати біг на 100 м 2 рази.
	2.1. Згинання і розгинан-		Вправи для розвитку сили та силової витривалості. Для м'язів плечового поясу,

ня рук в упорі на брусах.		тулуба та рук. В. п. – упор на брусах на прямих руках. Виконати 10 разів у 3 підходах.
2.2. Вистрибування вгору із повного присіду.		Для м'язів ніг. В. п. – ноги нарізно, руки перед собою. Виконати вправу 15 разів у 3 підходах.
2.3. Комплексна силова вправа.		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.
3. Тренування бігу на довгі дистанції.	25	Вправи призначені для розвитку загальної витривалості. Виконувати груповим способом.
3.1. Біг 200 м через 200 м.		Виконувати безперервним методом: біг 200 м з прискоренням, 200 м підтюпцем.
3.2. Біг 400 м		Виконати вправу у 5 підходах.
3.3. Біг на 600 м.		Виконати вправу повторним методом у 3 підходах.
<b>III. 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.	Шикування і постановка завдання на заняття.		Група у двошеренговому строю, перевірка готовності особового складу, доведення теми, навчальних питань, 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.	Вдосконалення бігу на короткі дистанції.  Човниковий біг 10 x 10 м.	10	Вправа призначена для розвитку швидкості та сиритності. 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.

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>Відпрацювати захисти від ударів руками та ногами по 10 разів у парах.</p> <p>Вправи для розвитку сили, силової витривалості, гнучкості. 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.</p> <p>Для м'язів спини. В. п. – лежачи обличчям донизу, стегна на підлозі, руки за головою, ноги закріплені. 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>
III.	<p><b>Заключна частина</b></p> <p>1. Ходьба, вправи для розслаблення м'язів і відновлення дихання.</p> <p>2. Підбиття підсумків заняття.</p>	5	<p>Проводити в колону по одному. Привести організм у відносно спокійний стан.</p> <p>Відмітити ступінь засвоєння вправ, відмітити кращих, вка-</p>



зати 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.	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 шикуються в колону по чотири, проводити потоком, кожен вправу виконати 4–6 разів. 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>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 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

2.	Тренування гімнастичних вправ.	20	<p>перешкод у зворотному напрямку.</p> <p>Вправи для розвитку сили, силової та статичної витривалості.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Для м'язів пресу. В. п. – упор на брусах на прямих руках, ноги зігнуті у колінах. Виконати 50 с у 3 підходах.</p> <p>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) 2–3 рази у 3 підходах.</p>
	2.1. Підтягування на перекладині.		
	2.2. Утримання тулуба в горизонтальному положенні.		
	2.3. Кут в упорі на брусах.		
	2.4. Гімнастично-силовий комплекс.		
3.	Тренування бігу на довгі дистанції.	20	<p>Вправи призначені для розвитку загальної витривалості. Виконувати груповим способом. Виконати вправу повторним методом у 5 підходах.</p> <p>Біг 400 м з прискоренням, відновлення ЧСС до 120 уд./хв, біг 400 м. Виконати біг на 800 м у 1 підході.</p>
	3.1. Біг 400 м		
	3.2. Біг на 800 м.		
III.	Заключна частина	5	

1.	Ходьба, вправи для розслаблення м'язів і відновлення дихання.	Проводити в колону по одному. Привести організм у відносно спокійний стан. Відмітити ступінь засвоєння вправ, відмітити кращик, вказати на помилки, дати завдання для самостійної роботи.
2.	Підбиття підсумків заняття.	

### 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 двошереновому строю, перевірка готовності особового складу, доведення теми, навчальних питань заняття, інструктаж із заходів безпеки.
2.	Стройові прийоми.		Виконати 2–3 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.
<b>II.</b>	<b>Основна частина</b>	<b>65</b>	
1.	Навчання та тренування вправ на спритність. 1.1. Комплексна вправа на спритність.  1.2. Стрибки зі скакалкою.	20	Група шикуються в колону по чотири, проводити потоком, кожному вправу виконати 4–6 разів.  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. Стрибки зі скакалкою виконувати без зупинки на двох ногах у довільному темпі. У випадку помилки вправу про-

2. Виконання вправ з обтяженням.

20

2.1. Присідання з обтяженням на плечах.

довжувати. Зупинки для відпочинку робити заборонено. Виконати 40 с у 3 підходах.

Вправи для розвитку сили та силової витривалості. Як обтяження застосовувати штангу, гирю, диск від штанги тощо. Вправи виконувати круговим способом.

Для м'язів ніг. В. п. – ноги нарізно, обтяження на плечах за головою. Вага обтяження 20–40 кг. Виконати 10 разів у 3 підходах.

2.2. Нахили тулуба вперед з обтяженням за головою.

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.

2.3. Тяга обтяження у нахилі.

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.

2.4. Жим обтяження вгору двома руками.

Для м'язів плечового поясу та рук. В. п. – стоячи утримувати обтяження на грудях. Вага обтяження 20–30 кг. Виконати 10 разів у 3 підходах.

2.5. Тяга обтяження до рівня підборіддя.

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.

2.6. Вис на перекладині.

Для м'язів плечового поясу, спини, рук, та розвитку



3.	Тренування бігу на довгі дистанції. Біг 1 км.	25	гнучкості у плечових суглобах. Виконати 30 секунд у 2 підходах. Для розвитку загальної витривалості. Виконувати груповим способом. Виконати вправу повторним методом у 3 підходах. Темп бігу – 80–90 %. Повторне виконання бігу на 1 м починати при ЧСС 110–120 уд./хв.
<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 двошеренговому 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, кожному вправу виконати 4–6 разів.
<b>II.</b>	<b>Основна частина</b>	<b>65</b>	
1.	Тренування бігу на короткі дистанції.	15	Вправи призначені для розвитку швидкості та швидкісної витривалості.

<p>1.1. Спеціальні бігові вправи.</p>	<p>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 пошережно на відстань 20 м, дистанція між шеренгами 5 м. Кожну вправу виконати 3 рази.</p>
<p>1.2. Тренування старту та стартового розгону.</p>	<p>Виконати старт 3 рази.  Виконати старт та розгін до 30 м 3 рази.</p>
<p>1.3. Тренування бігу на 100 м.</p>	<p>Виконати біг на 60 м 3 рази.  Виконати біг на 100 м 3 рази.</p>
<p>2. Тренування гімнастичних вправ.</p>	<p>20</p> <p>Вправи для розвитку сили та силової витривалості. Вправи виконувати фронтальним способом на багатопролітних перекладинах і брусах.</p>
<p>2.1. Підтягування на перекладині.</p>	<p>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.</p>
<p>2.2. Згинання і розгинання рук в упорі на брусах.</p>	<p>Для м'язів плечового поясу, тулуба та рук. В. п. – упор на брусах на прямих руках. Виконати 12 разів у 3 підходах.</p>
<p>2.3. Піднімання прямих ніг до перекладини</p>	<p>Для м'язів пресу. В. п. – вис на перекладині на прямих руках. Виконати 10 разів у 3 підходах.</p>
<p>2.4. Вистрибування на опору.</p>	<p>Для м'язів ніг. В. п. – ноги нарізно, руки довільно. Виконати вистрибування з двох ніг на опору з наступним відштовхуванням угору 15 разів</p>

3.	Спортивні ігри. Гра у футбол.	30	у 3 підходах. 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 краших, 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 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.	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.	<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. Відпрацювання кидків через стегно, плече, із захопленням ніг ззаду та спереду, підсічок, підніжок, утримання, комбінаційні дії. Кожен прийом виконати по 10 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 10 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> <p>3.4. Піднімання тулуба із положення лежачи.</p> <p>3.5. Нахил тулуба вперед</p>	25	<p>Вправи для розвитку сили, силової витривалості, гнучкості. Виконувати круговим способом. Виконати 3 серії.</p> <p>Для м'язів ніг. Виконати 10 разів.</p> <p>Для м'язів плечового поясу, тулуба та рук. Виконати 15 разів.</p> <p>Для м'язів спини. В. п. – лежачи обличчям донизу, стегна на підлозі, руки за головою, ноги утримує партнер. Виконати вправу 20 разів.</p> <p>Для м'язів черевного пресу. В. п. – лежачи спиною на підлозі, руки за головою, ноги утримує партнер. Виконати 20 разів.</p> <p>Для розвитку гнучкості хреб-</p>



	у положенні слячи.		та, розтягування м'язів ніг та спини. В. п. – слячи на підлозі, ноги прями, 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 кращик, 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 постаповка 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 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.
4.	Спеціальні вправи на смузі перешкод.		Група шикуюється в колону по чотири, проводити потоком, кожен вправу виконати 4–6 разів. 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>20</b>	Вправа на смузі перешкод призначена для комплексного розвитку фізичних якостей (швидкості, спритності, загальної та спеціальної витривалості) та виховання психічних якостей.

<p>1.1. Подолання елементів у прямому напрямку.</p>		<p>Подолати кожен елемент окремо 3 рази. Подолати зв'язки із 3–4 елементів 2 рази.</p>
<p>1.2. Подолання елементів у зворотному напрямку.</p>		<p>Подолати всі елементи смуги перешкод у прямому напрямку. Подолати кожен елемент окремо 3 рази. Подолати зв'язки із 3–4 елементів 2 рази.</p>
<p>2. Тренування гімнастичних вправ та вправ з вагою власного тіла.</p>	<p>20</p>	<p>Подолати всі елементи смуги перешкод у зворотному напрямку.</p>
<p>3.1. Підтягування на перекладині.</p>		<p>Вправи для розвитку сили, силової та статичної витривалості. Виконувати круговим способом. Виконати 3 серії вправ. Для м'язів плечового поясу, спини та рук. В. п. – вис на перекладині на прямих руках. Хват – широкий. Виконати вправу 10 разів.</p>
<p>3.2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи.</p>		<p>Для м'язів плечового поясу, тулуба та рук. В. п. – упор лежачи на підлозі. Виконати 20 разів.</p>
<p>3.3. Гіперекстензія (прогинання тулуба).</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>3.4. Піднімання тулуба із положення лежачи.</p>		<p>Для м'язів черевного пресу. В. п. – лежачи спиною на підлозі, руки за головою, ноги прями. Виконати 20 разів.</p>
<p>3.5. Присідання на одній нозі.</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>

	3.6. Нахил тулуба вперед у положенні слячи.		Для гнучкості хребта, розтягування м'язів ніг та спини. В. п. – сидячи на підлозі, ноги прямі, носки відтягнуті. Виконати протягом 30 с.
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.

### 3.3.3. Типовий місячний план занять за авторською програмою для працівників з високим рівнем фізичного стану

№ з/п	Зміст	Час, хв	Організаційно-методичні вказівки
-------	-------	---------	----------------------------------

#### Заняття № 1

(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 до заняття, доведення теми, навчальних питань заняття, інструктаж із заходів безпеки.
2.	Стройові прийоми.		Виконати 2–3 прийоми.
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 шикуються 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.	20	Вправи призначені для розвитку швидкості та швидкісної витривалості.
	1.1. Спеціальні бігові вправи.		1. Біг із високим підніманням стегна.
			2. Біг із закиданням гомілки назад.
			3. Біг із вистрибуванням на кожен крок.
	1.2. Відпрацювання техніки старту та стартового розгону.		Спеціальні бігові вправи виконувати потоком пошережно 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.
	1.3. Пробігання дистанції та фінішування.		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 багатопролітних перекладинах і брусах.
	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 розгинан-		Для м'язів плечового поясу,



	ня рук в упорі на брусах.		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.
	3.2. Біг 200 м через 200 м.		Виконати вправу у 4 підходах.
	3.3. Біг на 400 м.		Виконувати безперервним методом: біг 200 м з прискоренням, 200 м підтюпцем. Виконати вправу у 3 підходах.
<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)

1.	Підготовча частина	20	
1.	Шикування і постановка завдання на заняття.		Група у двошеренговому строю, перевірка готовності

2. Стройові прийоми.
3. Вправи під час руху:
  - вправи в ходьбі;
  - вправи під час бігу.
 Загальнорозвиваючі вправи на місці.

## II. Основна частина

1. Вдосконалення бігу на короткі дистанції.

1.1. Спеціальні бігові вправи.

1.2. Вдосконалення старту та стартового розгону.

1.3. Біг на 60 м.

1.4. Біг на 100 м.

2. Тренування гімнастичних вправ.

2.1. Згинання і розгинання рук в упорі на брусах.

2.2. Вистрибування вгору із повного присіду.

особового складу, доведення теми, навчальних питань заняття, інструктаж із заходів безпеки.

Виконати 2–3 прийоми.

Вправи під час руху виконувати в колону по одному.

Група шикуються в колону по чотири, проводити потоком, кожну вправу виконати 4–6 разів.

65  
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.

4. Стрибки на одній нозі.

Спеціальні бігові вправи виконувати потоком пошережно по 4 чоловіки на відстань 25 м, дистанція між шеренгами 5 м. Кожну вправу виконати 3 рази.

Виконати старт та пробігання дистанції 15–20 м 3 рази.

Виконати старт та розгін до 30 м 3 рази.

Виконати біг на 60 м 2 рази,

Виконати біг на 100 м 2 рази.

Вправи для розвитку сили та силової витривалості.

Для м'язів плечового поясу, тулуба та рук. В. п. – упор на брусах на прямих руках. Виконати 15 разів у 3 підходах.

20

<p>2.3. Комплексна силова вправа.</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>3. Тренування бігу на довгі дистанції.</p> <p>3.1. Біг 200 м через 200 м.</p> <p>3.2. Біг 400 м</p> <p>3.3. Біг на 800 м.</p>	<p>25</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> <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 800 м у 1 підході.</p>
<p><b>III. Заклучна частина</b></p> <p>1. Ходьба, вправи для розслаблення м'язів і відновлення дихання.</p> <p>2. Підбиття підсумків заняття.</p>	<p>5</p>	<p>Проводити в колону по одному. Привести організм у відносно спокійний стан. Відмітити ступінь засвоєння вправ, відмітити кращих, вказати на помилки, дати завдання для самостійної роботи.</p>

### Заняття № 3

(місце проведення – спортивний зал)

<p><b>I.</b></p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>	<p><b>Підготовча частина</b></p> <p>Шиккування і постановка завдання на заняття.</p> <p>Стройові прийоми.</p> <p>Вправи під час руху:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вправи в ходьбі;</li> <li>- вправи під час бігу.</li> </ul> <p>Загальнорозвиваючі вправи на місці.</p>	<p><b>20</b></p>	<p>Група у двошеренговому строю, перевірка готовності особового складу, доведення теми, навчальних питань, інструктаж із заходів безпеки. Виконати 2–3 прийоми.</p> <p>Вправи під час руху виконувати в колону по одному.</p> <p>Група шикуються в колону по чотири, проводити потоком, кожному вправу виконати 4–6 разів.</p>
<p><b>II.</b></p> <p>1.</p> <p>2.</p>	<p><b>Основна частина</b></p> <p>Вдосконалення бігу на короткі дистанції.</p> <p>Човниковий біг 10 x 10 м.</p> <p>Навчання та тренування прийомів самозахисту та фізичного впливу.</p> <p>2.1. Бойові стійки, прийоми самострахування.</p> <p>2.2. Удари та захисти від них.</p>	<p><b>65</b></p> <p>10</p> <p>25</p>	<p>Вправа призначена для розвитку швидкості та спритності.</p> <p>Виконати човниковий біг 10 x 10 м 3 рази. Виконувати по двоє чоловік.</p> <p>Прийоми самозахисту та фізичного впливу включають елементи рукопашного бою, самбо та інших єдиноборств.</p> <p>Відпрацювання приймання основної, фронтальної, високої, низької бойових стійок виконувати у складі групи.</p> <p>Виконати прийоми самострахування при падінні вперед, назад, на бік потоком по 12 разів, дистанція 5 кроків.</p> <p>Відпрацювати удари руками (прямі, бокові, зверху, знизу, їх комбінації), ногами (прямі, бокові, знизу, їх комбінації) по 12 разів.</p> <p>Відпрацювати захисти від ударів руками та ногами по 12 разів у парах.</p>



3.	Комплексне тренування. Вправи з вагою власного тіла.	30	Вправи для розвитку сили, силової витривалості, гнучкості. Виконувати круговим способом, рухаючись в колону по одному. Виконати 3 серії вправ.
	3.1. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи.		Для м'язів плечового поясу, тулуба та рук. В. п. – упор лежачи на підлозі. Виконати 30 разів.
	3.2. Стрибки на місці з високим підніманням колін.		Для м'язів ніг. В. п. – ноги нарізно, руки перед собою. Виконати вправу 30 разів не зупиняючись.
	3.3. Гіперекстензія (прогинання тулуба).		Для м'язів спини. В. п. – лежачи обличчям донизу, стегна на підлозі, руки за головою, ноги закріплені (або утримуються партнером). Виконати вправу 30 разів.
	3.4. Піднімання тулуба із положення лежачи.		Для м'язів черевного пресу. В. п. – лежачи спиною на підлозі, руки за головою, ноги прямі. Виконати 30 разів.
	3.5. Вистрибування вгору із повного присіду.		Для м'язів ніг. В. п. – ноги нарізно, руки довільно. Виконати вправу 20 разів.
	3.6. Нахил тулуба вперед у положенні сидячи.		Для розвитку гнучкості хребта, розтягування м'язів ніг та спини. В. п. – сидячи на підлозі, ноги прямі, носки відтягнуті. Виконати протягом 40 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 № 4

(місце проведення – спортивний комплекс: смуга перешкод, стадіон)

<p><b>I.</b></p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p> <p>4.</p> <p>5.</p>	<p><b>Підготовча частина</b></p> <p>Шиккування і постановка завдання на заняття.</p> <p>Стройові прийоми.</p> <p>Вправи під час руху: - вправи в ходьбі; - вправи під час бігу.</p> <p>Загальнорозвиваючі вправи на місці.</p> <p>Спеціальні вправи на смузі перешкод.</p>	<p>25</p>	<p>Група у двошеренговому строю, перевірка готовності особового складу, доведення теми, навчальних питань заняття, інструктаж із заходів безпеки.</p> <p>Виконати 2–3 прийоми.</p> <p>Вправи під час руху виконувати в колону по одному.</p> <p>Група шикуються в колону по чотири, проводити потоком, кожен вправу виконати 4–6 разів.</p> <p>Виконувати потоком фронтальним способом по напрямках смуги перешкод.</p>
<p><b>II.</b></p> <p>1.</p> <p>1.1.</p> <p>1.2.</p> <p>2.</p>	<p><b>Основна частина</b></p> <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> <p>Тренування гімнастичних</p>	<p>60</p> <p>20</p> <p>20</p>	<p>Вправа на смузі 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 2–3 елементів 2 рази. Подолати всі елементи смуги перешкод у прямому напрямку.</p> <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,</p>

	<p>вправ.</p> <p>2.1. Підтягування на перекладині.</p> <p>2.2. Утримання тулуба в горизонтальному положенні.</p> <p>2.3. Кут в упорі на брусах.</p> <p>2.4. Гімнастично-силовий комплекс.</p>		<p>силової та статичної витривалості.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Для м'язів пресу. В. п. – упор на брусах на прямих руках, ноги зігнуті у колінах. Виконати 60 секунд у 3 підходах.</p> <p>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) 3–4 рази у 3 підходах.</p>
3.	<p>Тренування бігу на довгі дистанції.</p> <p>3.1. Біг 400 м</p> <p>3.2. Біг на 1 км.</p>	20	<p>Вправи призначені для розвитку загальної витривалості. Виконувати груповим способом.</p> <p>Виконати вправу повторним методом у 6 підходах. Біг 400 м з прискоренням, відновлення ЧСС до 120 уд./хв, біг 400 м.</p> <p>Виконати біг на 1 км у 1 підході.</p>
III.	<p>Заклучна частина</p>	5	
1.	<p>Ходьба, вправи для розслаблення м'язів і</p>		<p>Проводити в колону по одному. Привести організм у</p>

2.	відновлення дихання. Підбиття підсумків заняття.	відносно спокійний стан. Відмітити ступінь засвоєння вправ, відмітити краших, вка- зати на помилки, дати завдан- ня для самостійної роботи.
----	--	---

### Заняття № 5

(місце проведення – спортивний зал, стадіон)

I.	<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 за- няття, інструктаж із заходів безпеки.
2.	Стройові прийоми.	Виконати 2–3 прийоми.
3.	Вправи під час руху: - вправи в ходьбі; - вправи під час бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці.	Вправи під час руху викону- вати в колону по одному.  Група шикується в колону по чотири, проводити потоком, кожну вправу виконати 4–6 разів.
II.	<b>Основна частина</b>	<b>65</b>
1.	Навчання та тренування вправ на спритність. 1.1. Комплексна вправа на спритність.  1.2. Стрибки зі скакал- кою.	20
2.	Виконання вправ з обтя-	20

женням.

2.1. Присідання з обтяженням на плечах.

2.2. Нахили тулуба вперед з обтяженням за головою.

2.3. Тяга обтяження у нахилі.

2.4. Жим обтяження вгору двома руками.

2.5. Тяга обтяження до рівня підборіддя.

2.6. Вис на перекладині.

силової витривалості. Як обтяження застосовувати штангу, гирю, диск від штанги тощо. Вправи виконувати круговим способом.

Для м'язів ніг. В. п. – ноги нарізно, обтяження на плечах за головою. Вага обтяження 30–50 кг. Виконати 10 разів у 3 підходах.

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.

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.

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.

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.

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 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 м починати при ЧСС 110–120 уд./хв.
<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 краших, 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.	Шукування 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 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.	15	Вправи призначені для розвитку швидкості та швидкісної витривалості.
	1.1. Спеціальні бігові вправи.		1. Біг із високим підніманням стегна. 2. Біг із закиданням гомілки

		<p>назад.</p> <p>3. Біг із вистрибуванням на кожен крок.</p> <p>4. Біг на прямих ногах.</p> <p>5. Стрибки на одній нозі.</p> <p>Виконувати потоком поше-реножно на відстань 30 м, дистанція між шеренгами 5 м. Кожну вправу виконати 3 рази.</p> <p>Виконати старт 3 рази.</p> <p>Виконати старт та розгін до 30 м 3 рази.</p>
<p>1.2. Тренування старту та стартового розгону.</p> <p>1.3. Тренування бігу на 100 м.</p> <p>2. 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>	<p>20</p>	<p>Виконати біг на 60 м 3 рази.</p> <p>Виконати біг на 100 м 3 рази.</p> <p>Вправи для розвитку сили та силової витривалості. Вправи виконувати фронтальним способом на багатопролітних перекладинах і брусах.</p> <p>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.</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 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>
<p>3. Спортивні ігри. Гра у футбол.</p>	<p>30</p>	<p>Для розвитку витривалості, швидкості, спритності.</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 № 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 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.	Вдосконалення бігу на короткі дистанції. Тренування вправи на спритність. 1.1. Човниковий біг 10 x 10 м.  1.2. Комплексна вправа на спритність.	<b>15</b>	Для розвитку швидкості та спритності.  Виконати човниковий біг 10 x 10 м 3 рази. Виконувати по двоє чоловік. 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.	<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 сдиноборств.</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. 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> <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>	25	<p>Вправи для розвитку сили, силової витривалості, гнучкості. Виконувати круговим способом. Виконати 3 серії вправ. Для м'язів ніг. Виконати 15 разів. Для м'язів плечового поясу, тулуба та рук. Виконати 20 разів. Для м'язів спини. В. п. – лежачи обличчям донизу, стегна на підлозі, руки за головою, ноги утримує партнер. Виконати вправу 30 разів. Для м'язів черевного пресу. В. п. – лежачи спиною на підлозі, руки за головою, ноги утримує партнер. Виконати 30 разів. Для розвитку гнучкості хребта, розтягування м'язів ніг та спини. В. п. – сидячи на підлозі, ноги прямі, носки</p>

<b>III.</b>	<b>Заключна частина</b>	<b>5</b>	відтягнуті. Виконати протягом 40 с.
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 кращик, 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>	Група у двошеренговому строю, перевірка готовності особового складу, доведення теми, навчальних питань заняття, інструктаж із заходів безпеки.
1.	Шикування і постановка завдання на заняття.		Виконати 2–3 прийоми.
2.	Стройові прийоми.		Вправи під час руху виконувати в колону по одному.
3.	Вправи під час руху: - вправи в ходьбі; - вправи під час бігу. Загальнорозвиваючі вправи на місці.		Група шикується 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>	Вправа на смузі перешкод призначена для комплексного розвитку фізичних якостей (швидкості, спритності, загальної та спеціальної витривалості) та виховання психічних якостей.
1.	Навчання та тренування подолання елементів смуги перешкод.	<b>20</b>	Подолати кожен елемент окремим 3 рази. Подолати зв'язки із 3–4 елементів
	1.1. Подолання елементів у прямому напрямку.		



1.2. Подолання елементів у зворотному напрямку.

2. Тренування гімнастичних вправ та вправ з вагою власного тіла.

3.1. Підтягування на перекладині.

3.2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи.

3.3. Гіперекстензія (прогинання тулуба).

3.4. Піднімання тулуба із положення лежачи.

3.5. Присідання на одній нозі.

3.6. Нахил тулуба вперед у положенні сядучи.

20

2 рази. Подолати всі елементи смуги перешкод у прямому напрямку.

Подолати кожен елемент окремо 3 рази. Подолати зв'язки із 3–4 елементів

2 рази. Подолати всі елементи смуги перешкод у зворотному напрямку.

Вправи для розвитку сили, силової та статичної витривалості. Виконувати круговим способом.

Виконати 3 серії вправ.

Для м'язів плечового поясу, спини та рук. В. п. – вис на перекладині на прямих руках. Хват – широкий. Виконати вправу 12 разів.

Для м'язів плечового поясу, тулуба та рук. В. п. – упор лежачи на підлозі. Виконати 30 разів.

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. – стоячи боком біля стійки гімнастичної перекладини, одноіменною рукою триматися за стійку. Виконати 15 разів кожною ногою.

Для гнучкості хребта, розтягування м'язів ніг та спини.

3.	Тренування бігу на довгі дистанції. Біг на 3 км.	20	В. п. – сидячи на підлозі, ноги прямі, носки відтягнуті. Виконати протягом 50 с. 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 краших, вказати на помилки, дати завдання для самостійної роботи.

### Питання для самоконтролю

1. Визначте основну мету авторської програми.
2. На що спрямований зміст авторської програми?
3. Визначте співвідношення засобів загальної фізичної підготовки, які застосовувалися за авторською програмою.
4. У якій формі проводилася фізична підготовка з працівниками за авторською програмою?
5. Перерахуйте особливості програми.

# ПІСЛЯМОВА

---

Чинна програма фізичної підготовки із працівниками МВС України під час початкової підготовки має певні недоліки: 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. Фізична підготовка працівників на етапі професійного становлення повинна бути організована відповідно до службово-посадових категорій та враховувати вимоги конкретних посад до підготовленості працівників.

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 працівників є тренування витривалості.

Виявлено, що у працівників 1-ї службово-посадової категорії рівень фізичної підготовленості, фізичного стану, здоров'я та адаптаційних можливостей на етапі професійного становлення є недостатнім для забезпечення високого рівня майбутньої службової діяльності. Серед фізичних якостей найгірший рівень зафіксовано у показниках витривалості.

Обґрунтовано та розроблено програму вдосконалення фізичної підготовки працівників МВС України на етапі професійного становлення, сутність якої полягає в прискоренні адаптації до умов службової діяльності, зміцненні здоров'я, покращанні фізичного стану працівників шляхом застосування засобів фізичної підготовки залежно від службово-посадових категорій та рівня фізичного стану правоохоронців.

У результаті впровадження авторської програми було змінено співвідношення обсягів загальної та спеціальної фізичної підготовки на курсах початкової підготовки, що передбачають підвищення питомої ваги загальної фізичної підготовки – із 16 до 54 годин, а спеціальної – знижено із 62 до 24 годин; запроваджено диференційований підхід у дозуванні навантаження залежно від рівня фізичного стану працівників.

Проведення занять за авторською програмою дозволить 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 сприятиме підвищенню ефективності їх службової діяльності.

# ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА

---

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. Петри-



- шин // 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. Скакуи. – 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. Шипкіна // 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. Безпалій С. М. Стан організації та проведення фізичної підготовки з викладацьким складом ВНЗ МВС України / С. М. Безпалій, Ю. В. Вереньга // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2011. – Вип. 91, т. 1. – С. 44–48.
22. Безпалій С. М. Рівень фізичної підготовленості науково-педагогічних працівників вищих навчальних закладів Міністерства внутрішніх справ [Електронний ресурс] / С. М. Безпалій, Ю. В. Вереньга, П. П. Ахрамович // Спортивна наука України. – 2011. – № 11. – С. 55–60. – Режим доступу: [www.nbuv.gov.ua/e-journals/SNU/title.html](http://www.nbuv.gov.ua/e-journals/SNU/title.html) (дата звернення : 12.03.12).
23. Безпалій С. М. Динаміка фізичного здоров'я офіцерів-викладачів вищих навчальних закладів МВС у процесі службової діяльності / С. М. Безпалій, Ю. В. Вереньга, П. П. Ахрамович // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. – Л., 2012. – Вип. 16, т. 4. – С. 15–22.
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 здо-

- ров'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. – 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. Мурахов. – 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. Кринець // 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. наук.-практ. конф. – Вінниця, 1998. – Ч. 1. – С. 11–13.

38. Васильев В.В. Соціальна адаптація особистості до професійної діяльності / В.В. Васильев // 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. 7 (50) 14 – С. 12–17.
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 – С. 31–35.
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. 108, т. 2. – С. 148–152.
47. 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.
48. Відомості результатів перевірки стану службової підготовки співробітників НАВС у 2009–2014 роках. – 296 с.
49. 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. – СПб. : ВНИИФК, 2001. – С. 47–50.
50. Вовк В. М. Теоретическая модель обеспечения преимущества физического воспитания личности старшеклассника, студента / В. М. Вовк // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2011. – № 4. – С. 19–22.
51. Волков В. Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді : навч. посіб. / В. Л. Волков. – К. : Освіта України, 2008. – 256 с.
52. 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.
53. Глазирін І. Д. Основи диференційованого фізичного виховання / І. Д. Глазирін. – Черкаси : Відлуння-Плюс, 2003. – 352 с.
54. 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.

55. 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.
56. 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.
57. 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.
58. 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. кул. і спорту. – 2004. – № 7. – С. 130–132.
59. Грибан Г.П. Вплив фізичних вправ на розумову та інтелектуальну діяльність студентів / Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во «Рута», 2008. – 122 с.
60. 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.
61. 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.
62. Дубровский В. И. Спортивная физиология : учеб. для сред. и высш. учеб. завед. по физ. культуре / В. И. Дубровский. – М. : ВЛАДОС, 2005. – 462 с.
63. 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.
64. Ендальцев Б. В. Следует ли оценивать физическую готовность во-

- еннослужащих по их физическому состоянию / Б. В. Ендальцев // Тез. докл. науч. конф. за 2001 год. – СПб. : ВНИИФК, 2002. – С. 63–66.
65. Ефективність фізичної підготовки вперше прийнятих на службу працівників органів внутрішніх справ / Ю. В. Вереньга, С. М. Беспалий, 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.
66. Жембровський С. Специфіка взаємозв'язку між показниками фізичного стану і ризиком розвитку серцево-судинних захворювань у офіцерів різного віку / С. Жембровський // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2008. – № 2. – С. 56–60.
67. 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.
68. 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.
69. Заярін Г.О. Загальна та спеціальна фізична підготовка працівників міліції / Г. О. Заярін, С. О. Матюхін, О. М. Несін. – Донецьк : ДІВС, 2002. – 304 с.
70. Збірник документів з організації професійної підготовки на 2011–2012 навч. рік. – К. : КНУВС, 2011. – 24 с.
71. 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.
72. Зеер Э. Ф. Психология профессий : учеб. пособие / Э. Ф. Зеер. – М. : Академический проспект, Фонд «Мир», 2006. – 336 с.
73. Земцова І. І. Спортивна фізіологія : підручник / І. І. Земцова. – К. : Олімпійська літ-ра, 2008. – 208 с.
74. Івашенко Л. Я. Методика фізкультурно-оздоровительних занять / Л. Я. Івашенко, Т. Ю. Круцевич. – К. : УГУФВС, 1994. – 126 с.
75. Івашенко Л. Я. Обґрунтування раціональних параметрів фізичних навантажень в заняттях оздоровчої спрямованості / Л. Я. Івашенко // 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.
76. Ірхін Ю. Б. Професіограма керівника органу (підрозділу) внутрішніх справ / Ю. Б. Ірхін. – К. : КНУВС, 2007. – 36 с.
77. 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.
78. 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.
79. Калюжный М. Г. Средства и методы развития скоростно-силовых способностей курсантов и слушателей высших учебных заведений МВД Украины / М. Г. Калюжный, Г. Ф. Горпинич // 36. тез IV міжн. (інтернет) наук.-практ. конф. «Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств». – Х. : Акад. ВВ МВС України, 2010. – С. 110–113.
80. Кириенко А. В. Профессионально-психологические аспекты формирования физической активности у курсанта-правоохранителя / А. В. Кириенко // 36. тез IV міжн. (інтернет) наук.-практ. конф. «Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств». – Х. : Акад. ВВ МВС України, 2010. – С. 120–125.
81. Киричук В. Ф. Военно-профессиональная подготовка : системный подход и адаптация / В. Ф. Киричук, Н. Г. Коршевер. – Саратов : Гос. мед. ун-т, 1997. – 302 с.
82. 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.
83. Ковалев И. Н. Особенности профессионального саморазвития курсантов МВД Украины в системе занятий специальной физической подготовкой / И. Н. Ковалев, С. Б. Малолепший // 36. 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.
84. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини : психофізіологічний аспект забезпечення професійної діяльності

- / О. М. Кокун. – К. : Міленіум, 2004. – 265 с.
85. 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.
  86. Компанієць Ю. А. Спеціальна фізична підготовка : підр. для студ. / Ю. А. Компанієць. – Луганськ, 2003. – 555 с.
  87. 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.
  88. 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.
  89. Коробейников Г. В. Психофизиологические механизмы умственной деятельности человека : монография / Г. В. Коробейников. – К. : Український соціологічний центр, 2002. – 123 с.
  90. Коробков А. В. Физиологические и клинические проблемы адаптации к гипоксии, гиподинамии и гипертермии / А. В. Коробков // Тез. III Всесоюз. ссимп. – М., 1981. – С. 32–34.
  91. 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.
  92. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олимпийская література, 2010. – 248 с.
  93. 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.
  94. Кузнецов И. А. Проблемные аспекты адаптации / И. А. Кузнецов // Теория и практика физической подготовки : научно-педагогический журнал. – С-Пб., 2001. – № 6. – С. 74–78.
  95. 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.



96. 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.
97. Лавриненко В. В. О повышении уровня общей выносливости военнослужащих Сухопутных войск / В. В. Лавриненко // Материали итоговой науч. конф. – СПб., 2004. – С. 117–119.
98. 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.
99. 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.
100. 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.
101. Линенко А. Ф. Професійна діяльність та готовність до неї / А. Ф. Линенко // Вісник Одеського інституту внутрішніх справ. – 1998. – № 2. – С. 168–170.
102. Линець М. М. Витривалість, здоров'я, працездатність / М. М. Линець, Г. М. Андрієнко. – Львів, 1993. – 132 с.
103. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : навч. посіб. для фізкультурних ВУЗів / М. М. Линець. – Львів : Штабар, 1997. – 208 с.
104. 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.
105. Лобжа М. Т. Физическая подготовка и военно-профессиональная пригодность : учеб.-метод. пособие / М. Т. Лобжа, В. А. Цеголев. – Л., 1990. – 54 с.
106. 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.
107. Лошицька Т. І. Модельно-цільові характеристики фізичної підготовленості юнаків призовного віку в системі фізичного вихо-



- вання : автореф. дис. ... канд. наук. з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Т. І. Лошицька. – К., 2007. – 22 с.
108. 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.
109. 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.
110. 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.
111. Макаренко Н. В. Теоретические основы и методики профессионального психофизиологического отбора военных специалистов / Н. В. Макаренко. – К. : М-во оборони України, 1996. – 336 с.
112. 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.
113. 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.
114. 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.
115. 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.
116. 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

- 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.
128. 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.
129. Мунтян В. С. Анализ факторов, определяющих здоровье человека и оказывающих на него влияния / В. С. Мунтян // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 6. – С. 44–47.
130. 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.
131. Навчальні плани курсів початкової підготовки вперше прийнятих на службу працівників органів внутрішніх справ. – 88 с.
132. Начинская С. В. Спортивная метрология : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., стер. / С. В. Начинская. – М. : Академия, 2008. – 240 с.
133. 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.
134. 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.
135. 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.
136. 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.
137. 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.
138. 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.
139. 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.
140. 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.
141. 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. Моїсєєва. – К. : НАВСУ, 2003. – 336 с.
142. 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.
143. Паффенбаргер Р. С. Здоровый образ жизни / Р. С. Паффенбаргер, Э. Ольсен. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
144. 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.
145. 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.
146. 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.
147. 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.
148. Пилипей Л. П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів : монографія / Л. П. Пилипей. – Суми : ДВНЗ «УАБС НБУ», 2009. – 312 с.

149. 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.
150. Пирогова Е. А. Совершенствование физического состояния человека / Е. А. Пирогова. – К. : Здоровье, 1989. – 168 с.
151. 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 / О. Г. Піддубний. – Л., 2003. – 20 с.
152. Платонов В. Н. Адаптация в спорте / В. Н. Платонов. – К. : Здоров'я, 1988. – 216 с.
153. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
154. 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.
155. 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.
156. 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.
157. 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.
158. 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.
159. 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.
160. Про затвердження Положення про організацію початкової підготовки (спеціалізації) працівників органів внутрішніх справ України : наказ НАВС № 177 від 24.04.2009 р.
161. Про затвердження Програми підвищення рівня фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ України : наказ МВС України № 495 від 30.06.2005 р.
162. Про затвердження Статуту Київського національного університету внутрішніх справ : наказ МВС України № 116 від 06.02.2006 р.
163. Про Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту : Указ Президента України від 28 верес. 2004 р.
164. Про організацію професійної підготовки рядового і начальницького складу органів внутрішніх справ України : наказ МВС України № 1444 від 25.11.2003 р.
165. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 24 груд. 1993 р.
166. 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.
167. 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.
168. Пшенникова М. Г. Адаптация к физическим нагрузкам / М. Г. Пшенникова // Физиология адаптационных процессов. – М. : Наука, 1986. – С. 124–221.
169. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты : учеб. пособие / Д. Я. Райгородский. – Самара : БАХРА–М, 2001. – 672 с.
170. 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.
171. 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.
172. 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 вихо-



- вання різних груп населення» / І. М. Ріпак. – Л., 2003. – 20 с.
173. 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.
174. 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.
175. 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.
176. 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 єдиноборств : зб. тез IV Міжнар. (інтернет) наук.-практ. конф. – Х. : Акад. ВВ МВС України, 2010. – С. 61–62.
177. Савченко А. О. Загальна фізична підготовка працівників ОВС України / А. О. Савченко, О. І. Камаєв, П. І. Філіпенко. – Х. : НУВС, 2003. – 40 с.
178. Савченко А. О. Спеціальна фізична підготовка працівників ОВС України / А. О. Савченко, О. І. Камаєв, П. І. Філіпенко. – Х. : НУВС, 2003. – 30 с.
179. 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.
180. 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 “РЕГ” ім. академіка Степана Дем’янчука, 2003. – Ч. 1. – С. 105–109.
181. 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.
182. Симоненко А. В. Начальная профессиональная подготовка в обра-

- зовательных учреждениях МВД России / А. В. Симоненко, М. Ф. Серета. – Брянск, 1998. – 192 с.
183. 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.
184. Сорокин А. П. Адаптация и управление свойствами организма / А. П. Сорокин, Г. В. Стельников, А. П. Вазин. – М. : Медицина, 1997. – 259 с.
185. 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.
186. 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. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2011. – Вип. 8 – С. 159–168.
187. 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.
188. Теорія і методика фізичного виховання : в 2 т. / під ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008.
189. Уэйнберг Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд. – К. : Олимпийская литература, 2001. – 335 с.
190. 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.

191. 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.
192. Фізична підготовка викладацького складу вищих навчальних закладів МВС України / С. І. Жевага, С. М. Безпалій, Ю. В. Вереньга [та ін.] : навч.-метод. посібник. – Житомир : ЖВІ НАУ, 2013. – 232 с.
193. Фізичне виховання військовослужбовців : навч. посіб. / М. Ф. Пічугін, Г. П. Грибан, В. М. Романчук [та ін.]; за ред. Г. П. Грибана. – Житомир : ЖВІ НАУ, 2011. – 820 с.
194. 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.
195. 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.
196. 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.
197. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2002. – 480 с.
198. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : навч. посіб. / О. М. Худолій. – Х. : ОВС, 2007. – 406 с.
199. 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.
200. 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.

201. 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 військово-службовців», 29–30 квітня 2003 р. – К., 2003. – С. 181–184.
202. 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.
203. Циганков П. В. Формирование физических качеств и способностей -- важный элемент профессиональной защищенности работника налоговой службы / П. В. Циганков, А. В. Епифанцев // 36. тез IV міжн. (інтернет) наук.-практ. конф. «Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних сдиноборств». – Х. : Акад. ВВ МВС України, 2010. – С. 150–152.
204. 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.
205. Шалєпа 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. Шалєпа. – К., 2002. – 20 с.
206. 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.
207. Шиян Б. М. Теорія фізичного виховання / Б. М. Шиян, В. Г. Папуша, Є. Н. Приступа. – Львів : ЛОНМІД, 1996. – 220 с.
208. 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.
209. Bouchard C. Physical Activity and Obesity / C. Bouchard. – 2000. – Vol. 7 (3). – 64 p.
210. Clausen J. P. Effect of Physical Training and Cardiovascular Adjustments to Exercise in Man / J. P. Clausen // Physiological Reviews. – 1997. – № 57. – P. 779–816.
211. Clede B. New ways to train police / B. Clede // Law and Order. – USA,



1997. – №12. – P. 37–38.
212. 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.
  213. 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.
  214. 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.
  215. Markides L. G. High Intensity Endurance Training in 20 to 70 Years Old Healthy / L. G. Markides, J. F. Heighnauer, N. L. Jones // *J. Appl. Phys.* – 1990. – P. 48–55.
  216. 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.
  217. Pfeifer H. Fundamentals and Principies of Endurance Training / H. Pfeifer, D. Harre // *Principies of Sport Training*. – Berlin : Sportverlag, 1982. – P. 108–124.
  218. Sale D. G. Neural Adaptation to Strength Training / D. G. Sale // *Strength and Power in Sport*. – Oxford : Blackwell Scientific Publications, 1992. – P. 249–265.
  219. Saltin B. Cardiovascular and Pulmonary Adaptation to Physical Activity / B. Saltin // *Exercise, Fitness and Health*. – Champaign, Illinois : Human Kinetics, 1988. – P. 187–203/
  220. Shepard R. J. Peripheral Circulation and Endurance / R. J. Shepard, M. J. Plylye // *Endurance in Sport*. – Oxford : Blackweel Scientific Publication, 1992. – P. 80–95.
  221. Sherman W. M. Recovery from Endurance Exercise / W. M. Sherman // *Med. Sci. Sports Exerc.* – 1992. – Vol. 24. – P. 336–339.
  222. Stockton D. FBI Trains Elite Crime Fighters / D. Stockton // *Law and Order*. – USA, 2000. – № 10. – P. 56–60.
  223. Tittel K. Anatomical and Anthropometric Fundamentals of Endurance and sport / K. Tittel, H. Wutscherk. – NY : Blackwell Scientifc Publications, 1992. – 234 p.
  224. Training to Win : Police-Specific Physical Conditional // *Law and Order*. – USA, 1990. – № 9. – P. 50–56.
  225. Wilmore J. H. Physiology of Sport and Exercise / J. H. Wilmore, D. L. Costiill. – Champaign, Illinois : Human Kinetics, 2004. – 726 p.



# ДОДАТКИ

## Додаток 1

### 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.	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.	Перекладина, 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	Стартовий прапорець, секундомір, перекладина,

			вправ: підтягування на перекладині, згинання і розгинання рук в упорі на брусах. 3. Тренування бігу на довгі дистанції.	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, перекладина, бруси
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, перекладина, 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, гири, свисток
8.	Заняття № 8. Практичне № 8.	4	<b>Тема. Подолання перешкод.</b> 1. Навчання техніки подолання елементів смуги перешкод у прямому напрямку.	Стартовий прапорець, секундомір

			<p>2. Навчання техніки подолання елементів смуги перешкод у зворотному напрямку.</p> <p>3. Комплексне тренування.</p>	
9.	Заняття № 9. Практичне № 9.	4	<p><b>Тема. Комплексне заняття.</b></p> <p>1. Тренування бігу на короткі дистанції. Біг на 100 м.</p> <p>2. Тренування гімнастичних вправ. Гімнастично-силовий комплекс.</p> <p>3. Тренування бігу на довгі дистанції. Біг на 3 км.</p>	Стартовий прапорець, секундомір, переклади-ни, бруси
10.	Заняття № 10. Практичне № 10.	4	<p><b>Тема. Прийоми самозахисту та фізичного впливу.</b></p> <p>1. Навчання та тренування бойових стійок, прийомів самострахування.</p> <p>2. Навчання та тренування ударів та захистів від них.</p>	Макети зброї, гімнастичні мати
11.	Заняття № 11. Практичне № 11.	4	<p><b>Тема. Комплексне заняття.</b></p> <p>1. Тренування вправ на спритність та гнучкість. Комплексна вправа на спритність. Вправа на гнучкість.</p> <p>2. Тренування ударів руками та захистів від них. Прямі, бокові удари руками та їх комбінації.</p> <p>3. Комплексне тренування.</p>	Секундомір, макети зброї, гімнастичні мати, переклади-ни, бруси
12.	Заняття № 12. Практичне № 12.	4	<p><b>Тема. Комплексне заняття.</b></p> <p>1. Тренування бігу на короткі дистанції. Човниковий біг 10 x 10 м.</p> <p>2. Тренування гімнастичних вправ: підтягування на перекладині, згинання і розгинання рук в упорі лежачи.</p> <p>3. Тренування бігу на довгі дистанції. Біг на 3 км.</p>	Стартовий прапорець, секундомір, переклади-ни, бруси
13.	Заняття № 13.	4	<p><b>Тема. Комплексне заняття.</b></p> <p>1. Тренування подолання</p>	Стартовий прапорець,

			вправ. Гімнастично-силовий комплекс. 3. Тренування бігу на довгі дистанції. Біг на 1 км.	ни, 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		

*Навчальне видання*

**Вереньга Юрій Володимирович  
Грибан Григорій Петрович  
Безпалий Сергій Миколайович**

# **ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ПРАЦІВНИКІВ МВС УКРАЇНИ НА ЕТАПІ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ**

*Навчально-методичний посібник*

**Комп'ютерне верстання – Вереньга Ю. В.**

Підписано до друку 01.09.2014. Формат 60x84/16  
Гарнітура “Times New Roman”. Папір офс. № 1  
Ум. друк. арк. 10,8.  
Наклад 300 прим. Зам. № 2899

Віддруковано в ПП “Рута”  
10014, м. Житомир, вул. М. Бердичівська, 17-а  
*Реєстраційне свідоцтво про внесення в Державний реєстр  
Серія ДК № 364 від 14.01. 2010 р.*



