

УДК 796.37.035.6
DOI <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2023-4-04>

ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗІ СПРЯМОВАНИМ РОЗВИТКОМ ПСИХОФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ МАЙБУТНІХ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

Римик В. Р.

*асистент кафедри спортивно-педагогічних дисциплін
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
вул. Шевченка, 57, Івано-Франківськ, Україна
orcid.org/0000-0001-6029-0511
vladyslav.rutyk@pnu.edu.ua*

Синиця А. В.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
вул. Шевченка, 57, Івано-Франківськ, Україна
orcid.org/0000-0001-6608-919X
siniciaav7@gmail.com*

Антонов С. В.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського
вул. Костюшко, 11, Львів, Україна
orcid.org/0000-0003-1379-7912
antonov.ua177@gmail.com*

Ключові слова:

*спеціальна фізична
підготовка, психофізична
підготовленість,
психофізичні якості,
професійно важливі якості,
педагогічні умови.*

У статті розглянуто проблему підвищення ефективності психофізичної підготовленості курсантів академії внутрішніх справ та подано програму удосконалення спеціальної фізичної підготовки зі спрямованим розвитком психофізичних якостей майбутніх поліцейських. **Мета:** охарактеризувати програму спеціальної фізичної підготовки зі спрямованим розвитком психофізичних якостей майбутніх поліцейських. **Методи:** теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; визначення функціонального стану; педагогічне тестування; психологічне та психофізичне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики. **Результати.** Встановлено оптимальне співвідношення засобів психофізичної підготовки та СФП: на I курсі – 20–25% засобів психофізичної підготовки на II курсі – 30–35%; на III курсі – 50–55% від загального обсягу засобів СФП та на IV курсі – 60–65%. Ефективність програми з удосконалення спеціальної фізичної підготовки зі спрямованим розвитком психофізичних якостей курсантів закладів МВС, підтверджена в експерименті із вірогідністю отриманих результатів: показники життєвого та силового індексів, реакція ЧСС на фізичне навантаження та індекс Робінсона; позитивні зміни відбулися із фізичної підготовленості; статистично достовірними є показники агресивності, стресостійкості, на координацію та рухову пам'ять за тестом Копилова, розподілу і переключення уваги, розумову працездатність, рухливість нервових процесів, оперативну та довільну пам'ять. **Висновки.** Розроблено педагогічні умови реалізації програми: впровадження національних традицій фізичного тіловиховання

пов'язаних із військовою справою та професійною діяльністю; сприяння формуванню інтересів і мотивів курсантів в оволодінні професією; акцентування уваги курсантів на безпосередньому та опосередкованому впливі занять на професійне формування майбутнього поліцейського; оцінка ефективності процесу спеціальної фізичної підготовленості курсантів академії внутрішніх справ з метою вдосконалення її змісту; сприяти самостійному фізичному тренуванню курсантів у позаурочний час з метою професійного становлення.

CHARACTERISTICS OF THE SPECIAL PHYSICAL TRAINING PROGRAM WITH TARGETED DEVELOPMENT OF PSYCHOPHYSICAL QUALITIES OF FUTURE POLICE OFFICERS

Rymyk V. R.

*Assistant at the Department of Sports and Pedagogical Disciplines
Vasyl Stefanyk Precarpathian National University
Shevchenko str., 57, Ivano-Frankivsk, Ukraine
orcid.org/0000-0001-6029-0511
vladyslav.rymyk@pnu.edu.ua*

Sinytsia A. V.

*PhD (Physical Education and Sport), Associate Professor
Vasyl Stefanyk Precarpathian National University
Shevchenko str., 57, Ivano-Frankivsk, Ukraine
orcid.org/0000-0001-6608-919X
siniciaav7@gmail.com*

Antonov S. V.

*PhD (Physical Education and Sport), Associate Professor
Ivan Bobersky Lviv State University of Physical Culture
Kostjushko str., 11, Lviv, Ukraine
orcid.org/0000-0003-1379-7912
antonov.ua177@gmail.com*

Key words: *special physical training, psychophysical readiness, psychophysical qualities, professionally important qualities, pedagogical conditions.*

The article examines the problem of increasing the effectiveness of psychophysical training of cadets of the Academy of Internal Affairs and presents a program for improving special physical training with targeted development of psychophysical qualities of future police officers. **The aim:** to characterize the program of special physical training with targeted development of psychophysical qualities of future police officers. **Methods:** theoretical analysis and generalization of scientific and methodical literature; pedagogical observation; determination of the functional state; pedagogical testing; psychological and psychophysical testing; pedagogical experiment; methods of mathematical statistics. **Results.** The optimal ratio of means of psychophysical training and specialized physical training (SPT) has been established: in the first year – 20–25% of psycho-physical training means, in the second year – 30–35%; in the third year – 50–55% of the total volume of SPT means, and in the fourth year – 60–65%. The effectiveness of the program to improve special physical training with the targeted development of psychophysical qualities of cadets of Ministry of Internal Affairs institutions, confirmed in the experiment with the probability of the obtained results: indicators of

vital and strength indices, heart rate response to physical exertion and the Robinson index; positive changes occurred in physical fitness; statistically reliable indicators of aggressiveness, stress resistance, coordination and motor memory according to the Kopylov test, distribution and switching of attention, mental performance, mobility of nervous processes, operational and voluntary memory. **Conclusions.** Pedagogical conditions for the implementation of the program have been developed: implementation of national traditions of physical education related to military service and professional activity; promoting the formation of interests and motives of cadets in mastering the profession; emphasizing the cadets' attention on the direct and indirect influence of classes on the professional formation of the future police officer; evaluation of the effectiveness of the process of special physical training of cadets of the Academy of Internal Affairs in order to improve its content; to promote independent physical training of cadets outside of school hours for the purpose of professional development.

Постановка проблеми. Вхідження України до Європейського освітнього простору та органічна інтеграція відомчої системи освіти МВС України в національну освітню систему вимагає розробки та впровадження гнучких освітніх програм та інформаційних технологій [1; 2; 3; 4].

У нових освітніх умовах великого значення набуває спеціальна фізична підготовка майбутніх правоохоронців, спрямована на їх всебічний і гармонійний розвиток, виховання високих морально-вольових якостей, вироблення навичок застосування прийомів самозахисту із застосуванням і без застосування зброї, психофізичну готовність до виконання професійних обов'язків, подолання смуги перешкод, прищеплення особовому складу потреби у фізичному і духовному розвитку [2; 5; 6; 7; 8].

Спостереження показують, що останніми роками збільшилася кількість випадків, коли працівники поліції фізично не в змозі впоратися зі злочинцями. Причиною таких випадків часто є недостатня фізична, психологічна та технічна готовність поліцейських до застосування відповідних засобів фізичного впливу, вивчених в процесі навчання у закладах вищої освіти [4; 9; 10; 11; 12].

Тому поліцейські повинні мати відповідний рівень професійної фізичної підготовленості. У цьому випадку засоби, форми і методи спеціальної фізичної підготовки стають інструментами формування особистості.

З метою теоретичного переосмислення цілей і завдань системи фізичного виховання та вирішення проблеми диверсифікації програм з різним співвідношенням професійного, практичного та академічного змісту освіти були проведені у ряді досліджень [10; 13; 14].

Недостатній рівень фізичного розвитку, фізична і психологічна підготовленість курсантів, які вступають до закладів вищої освіти, значно ускладнюють процес набуття професійних навичок і знижують ефективність формування та розвитку психофізіологічних механізмів успішної адаптації до факторів зовнішнього середовища та умов професійної діяльності [1; 8; 11; 15; 16].

Головні положення подальшого вдосконалення спеціальної фізичної підготовки у закладах вищої освіти міністерства внутрішніх справ аналізувалися у значній кількості наукових праць [3; 5; 7; 11]

Проте, незважаючи на збільшення кількості джерел, присвячених процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти, комплексного аналізу його змісту з урахуванням останніх змін у розвитку спеціального фізичного виховання до цього часу не проводилося.

Існує проблема з новим якісним підходом до підготовки, що відповідає зростаючій потребі у психофізичній підготовці серед правоохоронців.

У зв'язку з цим необхідність пошуку найбільш ефективних засобів і методів фізичного виховання відповідно до етапу професійної підготовки курсантів закладів вищої освіти правоохоронних органів визначає актуальність нашого дослідження.

Мета дослідження – охарактеризувати програму спеціальної фізичної підготовки зі спрямованим розвитком психофізичних якостей майбутніх поліцейських.

Методи досліджень. З метою реалізації поставлених завдань використовували: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; визначення функціонального стану; педагогічне тестування; психологічне та психофізичне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу. На сучасному етапі у закладах вищої освіти накопичено певний досвід щодо окремих компонентів системи спеціальної фізичної підготовки майбутніх поліцейських, їх діагностики та рівня, але вони

потребують подальшого вивчення, розвитку та гармонізації з сучасними вимогами професійної діяльності поліцейських [3].

Незважаючи на широкий спектр напрямків дослідження аспектів спеціальної фізичної підготовки працівників силових структур, дотепер не розроблено залишалася проблема підвищення ефективності психофізичної підготовленості курсантів академії внутрішніх справ.

Необхідність удосконалення професійно важливих якостей лягла в основу визначення змісту програми з удосконалення спеціальної фізичної підготовки зі спрямованим розвитком психофізичних якостей майбутніх поліцейських.

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

Інструментарій експериментальної програми спеціальної фізичної підготовки слухачів академії МВС передбачає використання теоретичних і практичних матеріалів та допоміжних чинників природного середовища.

При створенні програми автори виходили з того, що спрямованість психофізичної підготовленості повинна проходити через всю систему спеціальної фізичної підготовки особового складу МВС. Цьому завданню відповідають прямі та опосередковані засоби фізичної підготовки, які впливають на розвиток важливих професійних якостей у майбутніх поліцейських. Вони використовуються у тісному взаємозв'язку протягом усього навчального року, включаючи спеціальні заняття з фізичної підготовки, групові фізкультурно-оздоровчі та спортивні заходи, самостійні, індивідуальні та секційні заняття, а також фізичні вправи в режимі дня.

Важливим є підвищення ефективності заходів спеціальної підготовки з метою вдосконалення професійних знань, психічних і фізичних якостей та здібностей, навичок і компетенцій поліцейських, сприяння їх професійній діяльності та зменшення впливу негативних факторів. Це стосується традиційних та інноваційних засобів фізичної культури та елементів професійної поведінки, які слугують інструментами спеціальної підготовки [4].

Найважливішим елементом професійної кваліфікації є загальна компетентність особистості працівника. Ця компетентність визначає успішність будь-якої професійної діяльності. Загальна компетентність має потенціал для трансформації в професійну фахову компетентність.

При виборі та систематизації засобів професійної підготовки ми керувалися необхідністю забезпечення високого рівня функціонування фізіологічних систем організму та потребою розвитку у курсантів специфічних професійно важливих якостей і компетенцій, які необхідні в сучасній умовах професійної діяльності працівників МВС.

Основним засобом спеціальної фізичної підготовки є фізичні вправи як найвагоміший фізіологічний подразник, що підсилює життєдіяльність організму, підвищує фізичну працездатність й опірність організму працівника МВС, стимулює морфо-функціональні й енергетичні можливості тканин, розширюючи діапазон реактивності організму [5].

Для досягнення позитивного ефекту у процесі спеціальної фізичної підготовки курсантів ЕГ ми використовували ми поділили на три блоки.

а) у перший блок ввійшли фізичні вправи загального впливу та фізичні вправи, які впливають на спеціальну фізичну підготовку;

б) у другий блок ввійшли фізичні вправи, що сприяють розвитку психічних якостей та здібностей, психокорекцію в професійній діяльності поліцейських;

в) до третього блоку ввійшли засоби, що сприяють нейтралізації шкідливих факторів професійної діяльності поліцейських.

Поряд із різноманітними фізичними вправами, для вирішення завдань спеціальної фізичної підготовки курсантів МВС нами активно використовувались фактори природного середовища [6].

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

Система занять у навчальних закладах МВС, на відміну від інших подібних закладів, спрямована на розв'язання завдань загальної фізичної та спеціальної професійно підготовки, що ґрунтується на першій. Загальна фізична підготовка нейтралізує однобокий вплив спеціальної професійної підготовки на організм курсантів системи МВС [7].

Зважаючи на це, у процесі спеціальної професійної підготовки курсантів закладів МВС вагоме значення має раціональне співвідношення загальної і спеціальної фізичної підготовки. Аналіз літературних джерел з даної проблеми [8] і особисті дослідження із визначення психофізичної підготовленості курсантів навчальних закладів системи МВС, при формуванні програми їх спеціальної фізичної підготовки нами було визначено співвідношення для курсантів I курсу – 20–25% засобів на психофізичну підготовленість. Це зумовлено тим, що в основному на перший курс приходять курсанти слабо фізично підготовлені ще зі школи і це не дає можливості повноцінно впроваджувати спеціальну фізичну підготовку

в навчальний процес та оволодівати професійно важливими якостями які притаманні поліцейським [9]. Зміст загальної та спеціальної фізичної підготовки був спрямований на розвиток і вдосконалення важливих якостей, всебічну і спеціальну підготовку м'язових груп, загартування і запровадження засобів, що покращують стійкість організму до несприятливих впливів.

На II курсі засоби психофізичної підготовленості збільшувались до 30–35%. Більшу увагу звертали на розвиток спеціальних фізичних якостей та координаційні здібності, вдосконалення функцій аналізаторів, психічні якості та здібності.

На III році навчання психофізична підготовленість займала 50–55% від загального обсягу засобів, що використовувались у процесі реалізації нашої програми. Напрямок діяльності спрямований на вдосконалення професійно важливих якостей та здібностей, прищеплення навичок володіння прикладними вправами.

На IV році навчання на психофізичну підготовленість ми відвели 60–65% від загального об'єму засобів так як курсанти даного курсу є випускниками і певний час приділяють підготовці до професійної діяльності в особливих умовах навчання та проходження стажування за фахом. Напрямок діяльності також був спрямований на вдосконалення професійно важливих якостей та здібностей [10].

За характером змісту навчальні заняття були комплексними. Переважна більшість занять проводились на свіжому повітрі. Окремі заняття присвячувались винятково спеціальній фізичній підготовці і в її складі на психофізичну підготовленість. На кожному занятті з спеціальної фізичної підготовки, у кінці основної частини заняття ми проводили тренування з використанням засобів кросфіту та колового тренування, що спрямовувалось на оволодіння професійно важливими вміннями та якостями [11].

Нами використовувалась фронтальний, груповий та індивідуальний методи організації курсантів на заняттях.

Теоретичний розділ. Важливе місце в експериментальній програмі відводиться теоретичному матеріалу. Отримані нами дані літературних джерел показали потребу у процесі спеціальної фізичної підготовки курсантів здійснювати спеціальну теоретичну підготовку необхідну для реалізації даної підготовки у процесі навчання в академії внутрішніх справ та у професійній діяльності.

Професійна підготовка має дві сторони: практичну і теоретичну. Теоретична сторона спрямована на надання курсанту необхідної бази знань, на яку буде спиратись у своїх діях майбутній фахівець, та формування певного світогляду. У результаті своєї теоретичної невідповідності поліцейський буде неправильно діяти в різних ситуаціях,

що може мати прикрі для правоохоронця наслідки: від дисциплінарної аж до кримінальної відповідальності.

Матеріал теоретичного розділу програми подавався у групових лекціях, бесідах та рекомендаціях на кожному занятті (3–4 хвилини).

Вивчення теоретичних тем із спеціальної фізичної підготовки не обмежувалось цими знаннями. Рекомендувалось самостійне вивчення даних тем із літературних джерел з наступним реферативним описом. Кожен курсант експериментальної групи за обраною темою протягом місяця готував реферат (15–20 аркушів) та доповідав.

Практичний розділ. Формуючи практичний розділ програми, ми керувались завданнями спеціальної фізичної підготовки курсантів академії внутрішніх справ, використовуючи широкий спектр засобів фізичної культури і зокрема засобів спеціальної фізичної підготовки, адаптуючи їх до відповідних форм занять. Це доводилось до відома курсантів, оскільки у практичній діяльності вони повинні усвідомити, якими засобами вирішуються завдання спеціальної фізичної підготовки і на практиці переконатись у доцільності таких занять. Підбір засобів здійснювався з врахуванням характеру м'язових зусиль, психофізичних параметрів відповідно до вимог професії [12].

Практична сторона формує в майбутнього правоохоронця певну сукупність умінь і навичок, які будуть йому необхідні при безпосередньому виконанні службових завдань та стануть запорукою якісної реалізації прийнятих у різних службових ситуаціях рішень. Без наявності арсеналу практичних навичок правоохоронець просто не зможе ефективно втілити в життя прийняте ним рішення, а деякі вміння навіть можуть зберегти йому життя. Саме у збалансованому поєднанні теорії та практики лежить шлях до отримання дійсно ефективної та сучасної системи професійної підготовки.

У нашій програмі фізичні вправи було класифіковано на три блоки.

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

До них відносили вправи, що впливають на більшість систем людського організму: м'язову, серцево-судинну, дихальну, нервову системи, систему травлення. Загально розвиваючі вправи та вправи загального впливу підвищують рівень загально фізичної підготовки, що дає можливість у подальшому плідно використовувати засоби спеціальної фізичної підготовки для підготовки поліцейських. У першу чергу ми віднесли до них вправи, що використовуються в оздоровчому (кондиційному) тренуванні. Виконувани вправи стимулювали як аеробну, так і анаеробну продук-

тивність організму. До типових аеробних вправ належить ходьба, біг та його різновиди, фартлек.

Окрім методу безперервної вправи, після відповідної підготовки ми використовували інтервальний метод тренування, що сприяло покращенню фізичної підготовки курсантів [13].

Програма включала спортивні ігри (волейбол, баскетбол, бадмінтон, футзал, настільний теніс, дартс), рухливі ігри, естафети з елементами спортивних ігор, легкої атлетики, гімнастики, а також загальнорозвиваючі гімнастичні вправи без предметів та з предметами, вправи із партнером, вправи на гімнастичних приладах і нестандартному обладнанні.

Стрибки зі скакалкою здійснювались за методикою навчання базових елементів нового виду рухової активності «Роуп-скипинг» [14].

В процесі занять спеціальною фізичною підготовкою ми використовували різні методи організації курсантів: груповий метод, фронтальний метод, поточний метод, коловий метод.

Дані методи організації сприяли ефективному використанню засобів кросфіту в навчальному процесі, дозволяючи пристосовувати їх до конкретних завдань та потреб [15].

II. Фізичні вправи, що сприяють розвитку психічних якостей та здібностей, психокорекцію в професійній діяльності поліцейських

Тривала фізична пасивність людей на тлі психічних стресів та тривалого напруження у професійній діяльності є причиною зростання кількості психічних захворювань, зниження загального тону та працездатності, прискорення старіння.

У професійній діяльності поліцейських, окрім фізичних якостей, від яких залежить виконання професійних обов'язків, велике значення мають психічні якості та властивості фахівця. Найбільш необхідними психічними якостями для поліцейських є властивості уваги (концентрація, стійкість, розподіл, переключення), розумова працездатність, рухливість нервових процесів, зорова оперативна та довільна пам'ять, емоційна стійкість.

Доведено, що загальні здібності мають потенційну можливість перетворюватися на спеціальні професійні. Основою загальних здібностей є інтелект людини, який визначається здатністю правильно та логічно розуміти події життя і реагувати на них, абстрактно мислити, засвоювати знання й уміння, успішно адаптуватися до зміни умов навколишнього середовища. Професійна правоохоронна діяльність поліцейського висуває підвищені вимоги до рівня інтелекту працівника. Також доведено, що успішному працівникові поліції має бути притаманний досить високий рівень креативності та дивергентного мислення (здатність знаходити декілька варіантів вирішення проблеми). До структури загальних здібностей працівника

також входять особливості протікання пізнавальних процесів, зокрема сприйняття, уваги, уяви, пам'яті, мислення.

Для регулювання емоційного стану ми використовували техніку саморегуляції: м'язову релаксацію, автогенне тренування, дихальну гімнастику [16].

Для підвищення розумової працездатності застосовували засоби, що покращують кровообіг головного мозку. Для дії на судини головного мозку використовували різноманітні рухи головою (нахили, оберти, скручування), поєднання рухів голови і рук, вправи на дихання, затримка дихання при ходьбі і бігу, акробатичні.

При розвитку уваги ми поступово ускладнювали завдання, вводили нові елементи, сигнали, використовували різноманітні рухливі ігри і спеціальні естафети.

На сучасному етапі розвитку науки і техніки швидкість нервово-психічних процесів фахівців повинна значно перевищувати рівень середніх психічних здібностей. Дослідження [17] на предмет поєднання фізичних вправ і психофункціонального контролю дозволяють говорити про ефективність такого підходу. Тобто одночасно з проведенням фізичних вправ необхідно проводити і психозарядку (прийоми саморегуляції емоційної напруженості, дихальні вправи, автотренінг, самонавіювання). Такі заняття у нашій програмі були ефективним засобом підвищення м'язового тону, регуляції психіки, зміцнення волі, розвитку усвідомленого самоаналізу, самодисципліни, самооцінки. Сутність психофункціонального самоконтролю при заняттях фізичними вправами полягає в систематичному самостереженні й самооцінці свого загального психофізичного стану, настрою, фізичної та розумової працездатності до і після занять; регулюванні за допомогою фізичних вправ та психом'язового тренування загального психічного стану; підборі вправ та дозуванні навантаження у процесі занять фізичними вправами відповідно до фізичного стану, настрою та працездатності, що значно підвищує їх ефект [18].

Зроблено висновок, що оволодіння прийомами психорегулюючого тренування і регулярне їх застосування здатне підвищити психологічну стійкість поліцейського в стресових ситуаціях. Методи релаксації потрібно освоювати заздалегідь із тим, щоб у критичний момент можна було вчасно й ефективно протистояти стресовим чинникам. За умови регулярності занять релаксаційні вправи поступово стануть звичкою і будуть асоціюватися з позитивними результатами їхнього використання.

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

Професійна діяльність поліцейських нерідко призводить до конфліктних ситуацій та емоційних переживань, надмірна інтенсивність і тривалість яких можуть спричинити різноманітні розлади, зокрема психосоматичні захворювання. Переживання гострих і несприятливих функціональних станів призводить до погіршення таких об'єктивних характеристик праці, як надійність, продуктивність, швидкість дій, якість роботи, а інколи є причиною нещасних випадків, травм, що зумовлені дією людського чинника.

Шкідливі впливи пов'язані із специфічним впливом сучасної праці на людину. Її виконання супроводжується недостатньою руховою активністю, напруженим емоційним станом людини, несприятливим впливом оточуючого середовища тощо. Вплив цих чинників порушує процес природної фізіологічної адаптації людини і призводить до ряду негативних наслідків для її здоров'я і працездатності.

Нейтралізація таких шкідливих впливів як перевтома, професійної адаптації, стресу досягалася тривалими фізичними вправами помірної інтенсивності, що сприяють удосконаленню витривалості та загартовуванню, розвивають систему дихання.

Тому ми підбирали засоби, які підвищували резервні та адаптаційні можливості організму курсантів, вдосконалювали компенсаторні реакції. Цей ефект досягався через тренуванням серцево-судинної і дихальної систем, а також покращення вегетативних функцій організму. Ефективними засобами, за допомогою яких ми вирішували ці завдання були піші й лижні прогулянки, теренкури, повільний біг на свіжому повітрі, плавання у природних водоймах, піші туристичні походи, гігієнічні заходи. Для вдосконалення функції дихального апарату ми підбирали фізичні вправи з комплексів дихальної гімнастики.

Із цією метою нами використовувались також комплекси вправ дихальної парадоксальної гімнастики Стрельнікової. Давались вправи у підготовчій і заключній частинах занять, під час фізкультурних пауз, хвилинок у процесі навчання, пропонувались використання цих вправ у самостійних заняттях курсантів.

Для тренування рухового апарату очей ми використовували строго дозовані фізичні вправи на витривалість, загальнорозвиваючі вправи середньої інтенсивності, різноманітні види рухливих ігор помірної і середньої інтенсивності, тривала ходьба, біг, спеціальні рухові дії, що впливають на зір.

Підвищує ефект використання фізичних вправ раціональне застосування природних факторів, яке може бути і самостійним засобом спеціальної фізичної підготовки. Природні фактори використовувались також для підвищення опірності організму шкідливим впливам.

Територіальне розташування навчального закладу давало можливість проводити заняття з спеціальної фізичної підготовки в парковій зоні, біля озера на свіжому повітрі. Заняття фізичними вправами на свіжому повітрі сприяють покращенню настрою, самопочуття, підвищують працездатність курсантів. При неможливості проведення занять на свіжому повітрі заняття проводились при відчинених вікнах у спортивних залах та кімнатах.

Коли дозволяла температура повітря, заняття проводились в короткій формі та з оголеним торсом.

Загартовування курсантів здійснювалось поступово, систематично і регулярно. Для уникнення привикання ми урізноманітнювали форми і методи загартовування, чергували різноманітні за силою і часом процедури [19].

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

Форми спеціальної фізичної підготовки у академії внутрішніх справ. Наведені засоби реалізувались нами у різноманітних формах спеціальної фізичної підготовки курсантів академії внутрішніх справ.

Основною формою були планові навчальні заняття спеціальної фізичної підготовки. Його зміст відображений у програмі Спеціальна фізична підготовка та додатках спеціальної спрямованості. Вправи зі спеціальної фізичної підготовки ми включали у підготовчу та основну частину кожного заняття. Під кінець основної частини заняття проводили рухливі ігри, змагання, естафети, які спрямовувались на вдосконалення професійно важливих якостей та навичок.

Однією з поширених форм занять курсантів академії внутрішніх справ, що забезпечує покращення здоров'я, фізичну підготовку, підвищує працездатність до професійної діяльності, сприяє залученню до систематичних занять фізичною культурою і спортом є ранкова фізична зарядка, рухова активність під час подовжених перерв.

Масові фізкультурно-оздоровчі і спортивні заходи також були спрямовані на спеціальну фізичну підготовку курсантів. Значна увага приділялась проведенню некласифікаційних змагань військово-прикладного характеру. Змагання одна із дійових форм спеціальної фізичної підготовки. Змістом цих змагань були конкретні рухові дії і прийоми, характерні для поліцейських, що вико-

нувались на тлі специфічних фізичних і нервово-психічних навантажень. У цих змаганнях вихувались вольові якості та здатність переносити великі фізичні навантаження.

У вільний від навчання час передбачались самостійні заняття курсантів та участь у роботі спортивних секцій, що культивуються у академії внутрішніх справ і за його межами.

При визначенні доцільності видів спорту у системі спеціальної фізичної підготовки курсантів підбирали корисні та цікаві для них види, що розвивають необхідні професійно важливі якості та навички, а також зменшують негативні впливи професійної діяльності.

Самостійні заняття були спрямовані на виконання домашніх завдань. Вони збільшували загальний рівень рухової активності. Домашні завдання передбачали вивчення окремих питань за літературними джерелами, виконання вправ прикладного характеру, які спрямовувались на усунення недоліків фізичного розвитку і вдосконалення професійно важливих фізичних та психічних якостей. Вони носили тренувальний характер із використанням прикладних вправ та військово-прикладних видів спорту. Домашні завдання давались відповідно до вимог програми та професії, фізичної підготовленості та розвитку курсантів [20].

Отже, програма спеціальної фізичної підготовки курсантів академії внутрішніх справ побудована на засадах комплексного підходу, оптимізації засобів і методів, різноманітності форм, що забезпечить підготовку до професійної діяльності і зниження негативних впливів на організм курсантів.

Педагогічні умови реалізації програми спеціальної фізичної підготовки зі спрямованим розвитком психофізичних якостей курсантів академії внутрішніх справ. Впроваджуючи програму спеціальної фізичної підготовки зі спрямованим розвитком психофізичних якостей для майбутніх поліцейських, ми виходили з того, що вона повинна бути націлена на:

- оволодіння специфічними професійними якостями і властивостями, необхідними поліцейським в професійній діяльності;
- профілактику шкідливих впливів пов'язаних з професійною діяльністю;
- рекреацію та реабілітацію організму після навчальної й професійної діяльності.

Для реалізації цих положень були створені відповідні педагогічні умови, які забезпечать ефективне використання засобів, методів, форм фізичного виховання та спеціальну фізичну підготовку поліцейських і сприятимуть розвитку інтересу курсантів до професійного самоудосконалення:

- впровадження національних традицій фізичного тіловиховання пов'язаних із військовою справою та професійною діяльністю;

- сприяти формуванню інтересів і мотивів курсантів в оволодінні професією;

- акцентування уваги курсантів на безпосередньому та опосередкованому впливі занять на професійне формування майбутнього поліцейського;

- оцінка ефективності процесу спеціальної фізичної підготовленості курсантів академії внутрішніх справ з метою вдосконалення її змісту;

- сприяти самостійному фізичному тренуванню курсантів у позаурочний час з метою професійного становлення.

Ефективність розробленої програми перевіряли шляхом порівняння показників функціонального стану, фізичного здоров'я, фізичної підготовленості, психологічного та психофізичного стану майбутніх поліцейських – курсантів академії внутрішніх справ. Попередньо було сформовано 2 групи (ЕГ та КГ) по 26 осіб.

За період педагогічного експерименту статистично достовірними ($P < 0,05$) виявилися зміни показники життєвого індексу які збільшились на 3,30 мл/кг (6,1%), силовий індекс – 7,74 ум.од. (12,57%), реакція ЧСС на фізичне навантаження – 0,56 хв. (27,88%) та індекс Робінсона – 6,42 ум.од. (6,92%).

Під впливом експериментальної програми відбулися також позитивні зміни фізичної підготовленості ($P < 0,05$): біг на витривалість 1000 м покращилось на 0,14хв (4,19%), біг 100 м – на 0,70 с (5,14%), підтягування – на 3,38 рази (35,92%), комплексно-силова вправа – на 10,35 кп/хв. (20,04%) та човниковий біг – на 1,16 с (4,10%).

Також статистично достовірними ($P < 0,05$) є зміни в результатах тестів ЕГ із показників на координацію та рухову пам'ять за тестом Копілова; розподіл і переключення уваги; розумову працездатність; рухливість нервових процесів; оперативну та довільну пам'ять.

Висновки.

1. Інструментарій експериментальної програми з удосконалення спеціальної фізичної підготовки зі спрямованим розвитком психофізичних якостей курсантів академії МВС передбачає використання теоретичних і практичних матеріалів та допоміжних чинників природного середовища.

Встановлено, що найоптимальнішим є таке співвідношення засобів психофізичної підготовки у спеціальній фізичній підготовці майбутніх поліцейських: на I курсі – 20–25% засобів психофізичної підготовки до 30–35%; на II курсі засоби психофізичної підготовки складають до 30–35%; на III курсі психофізична підготовка займає 50–55% від загального обсягу засобів СФП та на IV курсі – 60–65%.

2. Ефективність програми з удосконалення спеціальної фізичної підготовки зі спрямованим розвитком психофізичних якостей курсантів закладів МВС, підтверджена в експерименті, про що свідчать його результати, зокрема

вірогідність результатів: показники життєвого індексу збільшились на 3,30 мл/кг (6,1%), силовий індекс – 7,74 ум.од (12,57%), реакція ЧСС на фізичне навантаження – 0,56 хв (27,88%) та індекс Робінсона – 6,42 ум.од (6,92%); біг на витривалість 1000 м покращилось на 0,14 хв (4,19%), біг 100 м – на 0,70 с (5,14%), підтягування – на 3,38 рази (35,92%), комплексно силова вправа – на 10,35 кп/хв (20,04%) та човниковий біг – на 1,16 с (4,10%). Статистично достовірними є показники на координацію та рухову пам'ять за тестом Копилова, розподілу і переключення уваги, розумову працездатність, рухливість нервових процесів, оперативну та довільну пам'ять.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бабенко В.Г. Актуальні аспекти вдосконалення системи фізичної підготовки в практичних органах і підрозділах внутрішніх справ України. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2008. № 5. С. 6–8.
2. Бондаренко В.В. Професійна підготовка працівників патрульної поліції: зміст і перспективні напрями: монографія. Київ : ФОН Кандиба Т.П., 2018. 524 с.
3. Камаєв О.І., Ярещенко О.А., Филиппенко П.І. Фізична підготовленість як фактор професіоналізму співпрацівника міліції (проблеми та шляхи розвитку). *Теорія та практика виховної роботи в органах внутрішніх справ України*: наук.-практ. конф. Харків, 2004. С. 308–311.
4. Пивовар О. Адаптація курсантів до фізичних навантажень на початковому етапі навчання у військовому ВНЗ. *Фізична підготовка військовослужбовців: матеріал. наук.-метод. конф.*, Київ, 2003. С. 163–165.
5. Дідковський В.А., Бондаренко В.В., Кузенков О.В. Фізична підготовка працівників Національної поліції України : навч. посіб. Київ. 2019. 98 с.
6. Лещеня С.В., Орленко І.П., Мелешко А.О. Керівництво з організації фізичної підготовки і спорту у внутрішніх військах МВС України. О.Н. Мальцев (ред.). Київ : ГУВВ МВСУ, 2017. 251 с.
7. Моргунов О.А., Хацаюк О.В., Ковальов І.М., Соколов О.А., Лозовий Є.А. Удосконалення нормативної бази навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» майбутніх офіцерів Національної поліції України та поліцейських різних категорій. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2021. № 75. С. 38–45.
8. Безпалый С.М. Ефективність проведення фізичної підготовки з викладацьким складом вищих навчальних закладів МВС України. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2012. № 9. С. 19–24.
9. Вереньга Ю.В. Стан фізичної підготовки працівників МВС України на етапі професійного становлення. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2014. № 3. С. 31–35.
10. Шиян Б., Римик Р. Прикладна фізична підготовка учнів технічних училищ за профілем радіотехніка. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: фізична культура*. Івано-Франківськ, 2006. Вип. III. С. 50–58.
11. Анісімов Д., Антіпова А. Фізична підготовка курсантів як необхідна складова нормальної діяльності правоохоронних органів. *Молодий вчений*. 2022. № 7(107). С. 5–8.
12. Петрушин Д., Креніков Є. Актуальні напрями підвищення фізичної підготовки курсантів системи МВС України в сучасних умовах. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023, (1). С. 26–29.
13. 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. Харків, 2008. 20 с.
14. Доброскок І.І., Коцур В.П., Нікітчина С.О. Інноваційні педагогічні технології: теорія та практика використання у вищій школі : монографія. Переяслав-Хмельницький : Вид-во С. В. Карпук, 2008. 284 с.
15. Базилевич Н.О., Тонконог О.С. Особливості використання нового виду спорту «Crossfit» у самостійній фізкультурно-оздоровчій роботі студентів. *Гуманітарний Вісник ДВНЗ «Переяслав-Хм. ДПУ ім. Григорія Сковороди»*. Переяслав-Хмельницький, 2016. С. 136–142.
16. Бондаренко Я.Г. Котелюх М.О., Петленко О.В. Формування психологічної готовності працівників ОВС до дій в екстремальних умовах. *Право і Безпека*. 2015. № 1. С. 91–96.
17. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.
18. Леоненко А.В. Психологічна підготовка допризовної молоді засобами фізичної культури та спорту. *Сучасні технології в галузі фізичного виховання, спорту, фізичної терапії та ерготерапії*: зб. наук. праць за матеріалами XI міжнарод. наук.-метод. конф. Харків, 2021. С. 94–96.

19. Сергієнко Ю.П. Спеціальна фізична підготовка в системі професійного навчання працівників поліції. *Південноукраїнський правничий часопис*. 2017. № 1. С. 2–4.
20. Тьорло О.І. Організація фізичної підготовки з особовим складом підрозділів Національної поліції України : метод. реком. для самостійної роботи. Львів : ЛьВДУВС, 2021. 35 с.

REFERENCES

1. Babenko, V.G. (2008) Aktualni aspekty vdoskonalennya systemy fizychnoyi pidhotovky v praktychnykh orhanakh i pidrozdilakh vnutrishnikh sprav Ukrayiny [Current aspects of improving the system of physical training in practical bodies and units of internal affairs of Ukraine]. *Pedagogy, Psychology, and Medical-Biological Problems of Physical Education and Sports*. no. 5. pp. 6–8. [in Ukrainian].
2. Bondarenko, V.V. (2018) Profesiyna pidhotovka pratsivnykiv patrolnoyi politsiyi: zmist i perspektyvni napryamy: monohrafiya [Professional training of patrol police officers: content and prospective directions] monograph. Kyiv. 524 p. [in Ukrainian].
3. Kamaev, O.I., & Yareschenko, O.A., Filippenko, P.I. (2004) Fizychna pidhotovlenist yak faktor profesionalizmu spivpratsivnyka militsiyi (problemy ta shlyakhy rozvytku) [Physical fitness as a factor of professionalism of a police officer (problems and ways of development)]. *Theory and Practice of Educational Work in the Bodies of Internal Affairs of Ukraine: Sci.-Practical Conf.* Kharkiv. pp. 308–311. [in Ukrainian].
4. Pivovar, O. (2003) Adaptatsiya kursantiv do fizychnykh navantazhen na pochatkovomu etapi navchannya u viyskovomu VNZ [Adaptation of cadets to physical loads at the initial stage of training in a military higher education institution]. *Physical Training of Servicemen: Materials of Sci.-Method. Conf.*, Kyiv. pp. 163–165. [in Ukrainian].
5. Didkovskiy, V.A., Bondarenko, V.V., & Kuzenkov, O.V. (2019) Fizychna pidhotovka pratsivnykiv Natsional'noyi politsiyi Ukrayiny [Physical training of employees of the National Police of Ukraine] educational manual. Kyiv. 98 p. [in Ukrainian].
6. Leshchenia, S.V., Orlenko, I.P., & Meleshko, A.O. (2017) Kerivnytstvo z orhanizatsiyi fizychnoyi pidhotovky i sportu u vnutrishnikh viys'kakh MVS Ukrayiny [Guidance on the organization of physical training and sports in the internal troops of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine]. Kyiv. 251 p. [in Ukrainian].
7. Morgunov, O.A., Khatseyuk, O.V., Kovalov, I.M., Sokolov, O.A., & Lozovyi, Ye.A. (2021) Udoskonalennya normatyvnoyi bazy navchal'noyi dyscypliny «Spetsial'na fizychna pidhotovka» maybutnikh ofitseriv Natsional'noyi politsiyi Ukrayiny ta politsiyis'kykh riznykh katehoriy [Improvement of the regulatory framework of the educational discipline "Special Physical Training" for future officers of the National Police of Ukraine and police of different categories]. *Pedagogy of Formation of a Creative Personality in Higher and Secondary Schools*. no.75, pp. 38–45. [in Ukrainian].
8. Bezpalyy, S.M. (2012) Efektyvnist' provedennya fizychnoyi pidhotovky z vykladats'kym skladom vishchykh navchal'nykh zakladiv MVS Ukrayiny [Efficiency of physical training with the teaching staff of higher educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine]. *Pedagogy, Psychology, and Medical-Biological Problems of Physical Education and Sports*. no. 9, pp. 19–24. [in Ukrainian].
9. Veren'ha, Yu.V. (2014) Stan fizychnoyi pidhotovky pratsivnykiv MVS Ukrayiny na etapi profesiynoho stanovlennya [State of physical fitness of the personnel of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine at the stage of professional formation]. *Slobozhansky Scientific and Sports Bulletin*. no. 3, pp. 31–35. [in Ukrainian].
10. Shyian, B., & Rymyk, R. (2006) Prykladna fizychna pidhotovka uchniv tekhnichnykh uchylshch za profiilem radiotekhnika [Applied physical training of students of technical schools with a profile in radio engineering]. *Bulletin of Prykarpatsky University. Series: Physical Culture*. Vol. III. pp. 50–58. [in Ukrainian].
11. Anisimov, D., & Antipova, A. (2022) Fizychna pidhotovka kursantiv yak neobkhidna skladova normal'noyi diyal'nosti pravookhoronnykh orhaniv [Physical training of cadets as a necessary component of the normal activity of law enforcement agencies]. *Young Scientist*. no. 7(107), pp. 5–8. [in Ukrainian].
12. Petrushyn, D., & Krenikov, Y. (2023). Aktual'ni napryamy pidvyshchennya fizychnoyi pidhotovky kursantiv systemy MVS Ukrayiny v suchasnykh umovakh [Current directions for improving the physical training of cadets in the system of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine in modern conditions]. *Theory and Methods of Physical Education and Sports*. (1), pp. 26–29. [in Ukrainian].
13. Yareschenko, O.A. (2008) Ohruntuvannya zmistu i orhanizatsiyi spetsial'noyi fizychnoyi pidhotovky kursantiv vyshchykh navchal'nykh zakladiv MVS Ukrayiny [Substantiation of the content and organization of special physical training of cadets of higher educational institutions of the Ministry of Internal Affairs

- of Ukraine]. author's abstract of the dissertation for the degree of candidate of pedagogical sciences, specialization 24.00.02. Kharkiv. [in Ukrainian].
14. Dobroskok, I.I., Kotsur, V.P., & Nikitchina, S.O. (2008) Innovatsiyni pedahohichni tekhnolohiyi: teoriya ta praktyka vykorystannya u vishchii shkoli [Innovative pedagogical technologies: theory and practice of use in higher education]. monograph. Pereyaslav-Khmelnyskyi. 284 p. [in Ukrainian].
 15. Bazilevych, N.O., & Tonkonoh, O.S. (2016) Osoblyvosti vykorystannya novoho vudu sportu «Crossfit» u samostiynii fizkul'turno-ozdorovchii roboti studentiv [Features of using the new sport "Crossfit" in independent physical education and health work of students]. Humanitarian Bulletin of the SHEI. Pereyaslav-Khmelnyskyi. pp. 136–142. [in Ukrainian].
 16. Bondarenko, Y.H., Koteliukh, M.O., & Petlenko, O.V. (2015) Formuvannya psykholohichnoyi hotovnosti pratsivnykiv OVS do diy v ekstremal'nykh umovakh [Formation of psychological readiness of law enforcement officers for actions in extreme conditions]. Law and Security. no. 1, pp. 91–96. [in Ukrainian].
 17. Kraynyuk, V.M. (2007) Psykholohiya stresostynosti osobystosti [Psychology of stress resistance of personality] Kyiv. 432 p. [in Ukrainian].
 18. Leonenko, A.V. (2021) Psykholohichna pidhotovka dopryzivnoyi molodi zasobamy fizychnoyi kultury ta sportu [Psychological training of pre-conscription youth by means of physical culture and sports]. Modern Technologies in the Field of Physical Education, Sports, Physical Therapy, and Ergotherapy: Coll. of Sci. Works based on the materials of the XI Intern. Sci.-Method. Conf., Kharkiv. pp. 94–96. [in Ukrainian].
 19. Serhiienko, Yu.P. (2017) Spetsial'na fizychna pidhotovka v systemi profesiynoho navchannya pratsivnykiv politsiyi [Special physical training in the system of professional training of police officers]. South Ukrainian Legal Journal. no. 1, pp. 2–4. [in Ukrainian].
 20. Tiorlo, O.I. (2021) Orhanizatsiya fizychnoyi pidhotovky z osobovym skladom pidrozdiliv Natsional'noyi politsiyi Ukrayiny [Organization of physical training with the personnel of the units of the National Police of Ukraine]. Lviv. [in Ukrainian].